

La UPRL informa

ALERGIAS PRIMAVERALES: PREGUNTAS Y RESPUESTAS



Llega la primavera y con ella las fastidiosas alergias, este año sumándose la casuística de la COVID-19 y el uso de mascarillas. En este post de nuestro Servicio de Prevención Ajeno, vamos a resolver algunas dudas sobre de la mano del Dr. Jordi Izquierdo. ¡No te lo pierdas!

¿Cuáles son las alergias más comunes en primavera y en que se caracterizan?

Las alergias más comunes en la época primaveral son las alergias a los pólenes, conocidas también como polinosis.

La UPRIL informa

Según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, esta forma de alergia afecta a cerca de 8 millones de españoles, siendo más frecuente en ambientes urbanos que rurales ya que la contaminación atmosférica favorece su efecto.

Los pólenes más comúnmente implicados son los de gramíneas en el centro y norte del país y los de parietaria (maleza) en el litoral mediterráneo. También es muy frecuente en el sur de España la alergia al polen de olivo.

Esta forma de alergia se manifiesta en forma de:

- Conjuntivitis (picor, lagrimeo, ojo rojo)
- Rinitis (picor de nariz y destilación nasal líquida)
- Estornudos y picor de garganta
- Dificultad respiratoria con pitidos torácicos (asma polínico)

¿Existe algún tipo de relación entre el tipo de "alergia-época del año"?

La respuesta es claramente afirmativa.

Hasta un 50% de los pacientes con alergia respiratoria son sensibles a los ácaros del polvo doméstico, uno de los alérgenos de interior más frecuentes (alfombras, cortinas, peluches, etc.). Vive en el interior de las casas todo el año causando síntomas perennes. Pero estos síntomas se hacen más severos y frecuentes en primavera y otoño al tratarse de estaciones con unas condiciones de temperatura y humedad que favorecen el desarrollo de los ácaros.

También las alergias a pólenes descritas en el punto anterior tienen su propio calendario, en función de la época de polinización de la planta o árbol implicado:

- Alergias al ciprés: aumentan entre los meses de enero a junio.
- Alergias al platanero de sombra: se incrementan de marzo a mayo.
- Alergias al olivo: comienzan en abril, pero alcanzan su pico los meses de mayo y junio.
- Alergias a las gramíneas: se producen sobre todo durante los meses de mayo y junio en la España seca continental, mientras que, en la zona mediterránea, al durar más su floración, pueden verse desde marzo hasta agosto.
- Alergias a la Parietaria: presente en muros, solares y terrenos sin cultivar, aunque florece todo el año, muestra su mayor expresión de marzo a octubre.

La UPRIL informa

¿El estrés, la ansiedad, la alimentación, o el ejercicio, pueden incrementar o atenuar nuestras alergias?

Un estudio reciente publicado en la revista *Annals of Allergy, Asthma & Immunology*, concluyó que las personas que tenían un mayor nivel de estrés, tenían un mayor número de ataques o crisis de agudización que aquellas cuyo nivel de estrés era menor.

También señalaron los autores de este estudio que los pacientes con mayor número de ataques tenían un estado de ánimo más negativo.

Se ha apuntado que las estrategias para aliviar el estrés podrían verse como una opción más para reducir los episodios de agudización.

La alergia inducida por el ejercicio físico es posible, aunque no muy frecuente. Se sospecha que la actividad física favorece la liberación de histamina (molécula implicada en la respuesta alérgica) desde el interior de unas células llamadas mastocitos.

Básicamente el ejercicio puede desencadenar dos tipos de reacciones:

1. Crisis de asma, especialmente cuando el ejercicio se realiza en ambiente frío y seco. El afectado presenta tos, dificultad respiratoria y pitos cuando respira.
2. Reacciones anafilácticas: En raras ocasiones. Cuando se practica un ejercicio físico intenso que se ha visto precedido de la ingesta de alimentos que contienen una proteína llamada LTP (almendras, avellanas, cacahuete, kiwi, soja, cereales).

En cuanto a la alimentación, cualquier persona se puede convertir en alérgica a un alimento. Existen individuos denominados "atópicos" que a lo largo de su vida desarrollan alergias frente a distintas sustancias y alimentos. Su sistema inmunitario reacciona de forma exagerada ante alimentos que deberían ser bien tolerados.



La UPRRL informa

Cualquier alimento puede provocar alergia, pero algunos son especialmente frecuentes, como: el huevo, los frutos secos, los pescados, los mariscos, los cereales, algunas frutas, algunas especies, conservantes y colorantes.

Los síntomas más frecuentes de las alergias alimentarias se manifiestan en la piel: urticaria (habones), enrojecimiento y picor de manos y pies, hinchazón de las orejas y párpados. Es frecuente también la aparición de picor de boca y de garganta, con habones alrededor de los labios e hinchazón de los mismos. Los síntomas digestivos tales como dolor abdominal, náuseas, vómitos o diarrea son también habituales

Para aquellas personas que estén sufriendo los primeros síntomas de las alergias primaverales en estos momentos ¿Qué consejos les daría para mitigar sus síntomas?

- Conocer los pólenes responsables de su alergia y la época de su polinización.
- Evitar salidas al aire libre los días de máxima polinización o días de mucho viento.
- Planificar las salidas y consultar la web www.polenes.com de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), donde se informa sobre los niveles de cada tipo de polen en un lugar concreto. También existen aplicaciones para el móvil, como "Polen control", "AlertaPolen", "Alergo Alarm". Estas aplicaciones pueden ayudar a evitar los lugares y días más críticos.
- Evitar las estancias prolongadas en parques, jardines y zonas de arbolado.
- Llevar gafas de sol para proteger los ojos del polen.
- Ventilar la casa a primera hora o a última de la tarde, ya que al mediodía (de 12h a 16h) la concentración de polen es mayor.
- Pasar el aspirador en lugar de barrer, y limpiar el polvo con bayetas húmedas.
- Colocar filtros en el sistema de aire acondicionado y en las salidas de ventilación. Existen filtros especiales anti-polen.
- Viajar con las ventanillas del coche subidas para evitar que entre polen. También existen filtros anti-polen para los vehículos.
- Llevar consigo medicación sintomática (anti-histamínicos)