

La UPRRL informa



LAS ALERGIAS. ¿qué deberíamos saber?

¿QUÉ ES UNA ALERGIA?

Son **reacciones de hipersensibilidad** a partículas o sustancias (alérgenos) que, si se inhalan, se ingieren o se tocan, producen unos síntomas característicos.

Los **alérgenos predominantes** en nuestro entorno son los ácaros del polvo y los pólenes, seguidos de medicamentos, alimentos...

Actualmente, entre el 30% y el 40% de la población mundial padece una o varias enfermedades alérgicas.

¿CUÁLES SON SUS PRINCIPALES SÍNTOMAS?

Entre las manifestaciones clínicas más frecuentes, podemos encontrar las siguientes:

- **Picor** en la piel y los ojos
- **Estornudos** o nariz que gotea
- **Tos** y picor en la garganta
- **Silbido** en el pecho

Los síntomas son muy variados en cuanto a su localización, intensidad y gravedad. Por lo general los síntomas suelen ser

leves, pero en algunos casos, puede haber **reacciones alérgicas graves** que pueden incluso llegar a causar la muerte.

¿QUÉ ES LA ANAFILAXIA?

Es la reacción alérgica **más grave** que existe y se define como una reacción alérgica generalizada, de instauración rápida, y que en casos muy extremos puede conducir a un desenlace fatal, especialmente si no se reconocen los síntomas y no se actúa rápidamente.

La UPRL informa

Las causas más habituales de la anafilaxia son los **medicamentos**, los **alimentos** y las **picaduras** de abejas y avispas.

Se caracteriza por la presencia de **síntomas sugestivos de alergia** que implican a varios sistemas del organismo, piel, aparato respiratorio, tracto digestivo o sistema cardiovascular.

La anafilaxia más grave se produce cuando afecta al **sistema cardiovascular**, que es lo que se conoce como **choque anafiláctico**. Se puede producir **bajada de la presión arterial**, **taquicardia** con la sensación de **palpitaciones** o **síntomas neurológicos secundarios** a la disminución del riego sanguíneo, como mareo o pérdida de conocimiento.

Actuación: Acuda urgentemente a su centro médico más cercano.

¿COMO PREVENIR LAS ALERGIAS?

La prevención más obvia es procurar **evitar la sustancia a la que se es alérgico**, si ésta es conocida. Para evitar el alérgeno debemos saber que en las **ciudades** abundan los pólenes (sobre todo en los cambios de estación) y los ácaros (en colchones, alfombras, peluches). También los **pelos de las mascotas** pueden portar alérgenos. Debemos asegurarnos de mantener una **limpieza adecuada** de la casa y evitar que se acumule el polvo. La aparición de eczemas suele verse favorecida por el estrés, por lo tanto se recomienda una buena **higiene del sueño** para evitarla. En el caso de alergias a medicamentos o alimentos, debemos tener bien presente cuál es el alérgeno para no ingerirlo en ninguna de sus formas.

Es extremadamente importante NO AUTOMEDICARSE y acudir a su médico para que le prescriba el tratamiento más adaptado a su situación clínica y personal