Convivir con las Alergias

Un 7% de la población latinoamericana, unos 31 millones de personas padecen fiebre de heno, rinitis o alergias nasales. Más de un tercio de los adultos consultados en una encuesta transnacional informaron que faltaron a sus trabajos o que disminuyó su rendimiento laboral debido a las alergias nasales durante los últimos 12 meses.

Si los cambios de estaciones o la llegada de la primavera le quita el sueño y no se separa ni a sol ni a sombra del pañuelo descartable, además no para de lagrimear, estornuda sin descanso, le pica la nariz y ojos, ¡alerta! Seguramente es alérgico y sufre los síntomas de un cuadro que atormenta a cerca de 31 millones de personas en Latinoamérica. Los trastornos a la salud de naturaleza alérgica constituyen uno de los motivos de consulta más frecuentes de demanda de atención primaria en el mundo. Con dificultades en las rutinas de quienes las padecen que van desde la falta de concentración, bajo rendimiento laboral, ausentismo y trastornos severos en el sueño de las personas.

El tema se tomo muy en serio. "Alergias en Latinoamérica", es el primer estudio transnacional que describe los síntomas, el impacto y el tratamiento de las alergias nasales en personas que residen los siguientes países latinoamericanos: Argentina, Brasil, Chile, Colombia, Ecuador, México, Perú y Venezuela. La macro encuesta fue realizada en 22.012 hogares en 2008. Entre los resultados más destacados:

- **Un 7,0% de la población latinoamericana (o aproximadamente 31 millones de personas) con diagnóstico de alergias nasales.**

- Cerca de dos tercios de los adultos encuestados (59%) tenían Rinitis Alérgica estacional o intermitente.

- Un descubrimiento interesante fue, sin embargo, que el 39% manifestó que sus síntomas se presentaban durante todo el año.

- Las alergias nasales se diagnosticaron en la mayoría de los casos con pruebas cutáneas y análisis de sangre (el 57% en los adultos contra el 63% en los niños).

- Con respecto al impacto en la calidad de vida de los adultos consultados, el 50% de los adultos con diagnóstico de RA en Latinoamérica manifestaron que afectaba su vida cotidiana al menos moderadamente

- Más de tercio (36%) de los adultos informaron haber faltado a sus trabajos o que se disminuyó su rendimiento laboral debido a las alergias nasales durante los últimos 12 meses.

- Los adultos manifestaron que su productividad laboral disminuyó un 34% con los síntomas de alergia más intensos

Por su parte, de acuerdo a los datos de La Fundación de las Alergias en Argentina (FUNDALER) en una encuesta reciente realizada a donantes de sangre, el 22% de la población adulta refiere haber padecido de asma, rinitis y/o eccema.

Su incidencia ha aumentado en forma alarmante. Los especialistas informan que estas afecciones aumentaron en forma sorprendente en las últimas tres décadas.

Cada temporada con la llegada del otoño y la primavera los casos abundan, algunos incluso durante todo el año con un impacto negativo en la calidad de vida de estas personas. Cuando las alergias no están bien controladas, disminuye el bienestar y el desempeño en el trabajo o en la escuela, también influyen en el sueño en adultos y niños con rinitis alérgica (RA).

Hay factores hereditarios, pero también influye el aumento de la contaminación ambiental y la mayor variedad de agentes alérgenos. Algunos de ellos son el polvo, el polen, el pelaje de algunas mascotas, algunos alimentos, algunos medicamentos y algunas sustancias que al entrar en contacto con la piel producen reacciones alérgicas en ciertas personas.

Niveles de Alergias
1) Alergia nasal: los síntomas típicos son los estornudos, la rinorrea (cuando cae agua de la nariz) que muchas veces dificulta la respiración, la picazón de nariz, ojos y garganta.
2) Laringe: laringitis glóticas que tienen una base inmuno alergénica. El paciente presenta un trastorno disfónico creciente que le impide hablar y expresar los sonidos como lo hace habitualmente.
3) Bronquios: se manifiesta a través de bronco espasmos, fatiga y muchas veces la falta de aire que ocasionan dificultad respiratoria.
4) Cutánea: se presenta con pruritos que son reacciones crónicas a nivel de la piel, urticarias o edemas. A otras personas se les inflaman la boca y labios.
5) Digestiva: manifestada en la intolerancia alimentaria, cuando se ingieren determinados alimentos que provocan una erupción en la piel, diarrea u otro trastorno gástrico.

Para quienes presentan estos síntomas y desean chequearse deberán acudir a un médico alergista, quien evaluará tres aspectos lo orientará para buscar alivio según cada caso en particular:

1) Realizará un perfil inmunológico: es un estudio de laboratorio donde se miden y registran las defensas en sangre del organismo de cada individuo.

2) Evaluación de los anticuerpos en superficie: la inmunoglobulina secretoria que es un estudio de las mucosas del individuo.

3) Estudiará la inmunidad celular: es una evaluación de la sangre donde estudiarán las defensas celulares que son las que hacen que el organismo aprenda lo que tuvo una vez para que no lo vuelva a repetir.

Consejos Prácticos

- Evite estar largos períodos de tiempo en lugares cerrados o con número importante de personas, sobre todo en tiempo de frío. Si bien es difícil cambiar este aspecto en el lugar de trabajo acuerde con sus compañeros de ventilar periódicamente los espacios comunes, es una medida fácil de prevención.

- Evite el humo del Cigarrillo, aumenta la respuesta alérgica y disminuye los factores de defensa propios de la mucosa respiratoria a las infecciones.

- Si es alérgico evite tomar contacto con personas con gripe o cualquier infección respiratoria. Si ello no se puede evitar tome los recaudos necesarios para prevenir contagios o complicaciones.

- Evite cambios bruscos de temperatura. Evite comer o beber cosas muy frías
  Evite olores fuertes esto es alimentos (cebolla, ajíes, vinagre etc.), productos de belleza, perfumes fuertes, olores muy perfumados, lacas, sprays, desodorantes, talcos, etc.), solventes químicos (acetonas).

Una solución: Vacunas contra la Alergia

Las alergias son el resultado de una reacción en cadena que comienza en el sistema inmunológico. Su sistema inmunológico controla el modo en que el cuerpo se defiende. Por ejemplo, si usted tiene alergia al polen, su sistema inmunológico identifica al polen como invasor o alérgeno.

El tratamiento de inmunoterapia (vacunas contra la alergia) apunta a aumentar su tolerancia a los alérgenos que disparan los síntomas cada vez que usted se expone a ellos. El alergista/inmunólogo, al que se suele llamar alergista, es el profesional médico más capacitado para evaluar qué alergia tiene usted y decirle si determinada vacuna contra la alergia es la correcta para usted.

¿A quiénes se puede tratar con vacunas?

De acuerdo a la Academia Norteamericana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI), las vacunas contra la alergia se recomiendan a pacientes que tienen asma alérgica,

rinitis/conjuntivitis alérgica y alergia a la picadura de mosquitos. No se recomiendan para las alergias alimentarias. Antes de tomar la decisión de comenzar con las vacunas contra la alergia, se deben considerar los siguientes aspectos:

- La extensión de la temporada de alergias y la gravedad de sus síntomas.
- Si hay medicamentos y/o cambios en su entorno que puedan controlar sus síntomas de alergia.
- Su deseo de evitar el uso de medicamentos de uso prolongado.
- Tiempo: la inmunoterapia requiere mucho tiempo de compromiso.
- Costo: puede variar según su región y la cobertura de seguro.

¿Cómo trabajan las vacunas contra la alergia?

Las inyecciones contra la alergia actúan como una vacuna. Su cuerpo responde a las cantidades inyectadas de un alérgeno en especial (que se da en dosis gradualmente mayores), poco a poco, desarrollando resistencia y tolerancia a éste. Las vacunas contra la alergia pueden hacer que los síntomas de alergia disminuyan, sean mínimos o desaparezcan cuando usted está nuevamente expuesto al/a lo/s alérgeno/s que están en la vacuna.

Para tener en cuenta

Las vacunas contra la alergia son un tratamiento que apunta a fortalecer su tolerancia a las sustancias que desencadenan los síntomas de alergia.

- Las inyecciones contra la alergia actúan como una vacuna. Su cuerpo comienza a responder a las cantidades de alérgeno inyectadas desarrollando resistencia y tolerancia al alérgeno.
- Si bien la mayoría de las personas pueden experimentar una reducción permanente de sus síntomas de alergia, otras pueden no responder a las vacunas contra la alergia.
- El alergista puede evaluarlo para determinar si tiene alergias y decirle si las vacunas contra la alergia son buenas para usted.
- Pueden producirse reacciones, pero su alergista está entrenado para observarlas, y su personal está entrenado para identificarlas y tratarlas.

Fuente

- Dra. Graciela Alarcón, Médica Pediatra, Especialista en Alergia e Inmunología. Hospital Español
- **Charles K. Naspitz, Mark A. Wingertzahn, John M. Boyle, Hugo Neffen. (2008)** Prevalencia de la rinitis alérgica y afecciones concomitantes en adultos y niños de Latinoamérica: hallazgos de la encuesta "Alergias en Latinoamérica".
- **Dirceu Sole , Mark A. Wingertzahn , John M. Boyle , Hugo Neffen (2008) I**mpacto sobre la calidad de vida y el desempeño en adultos y niños con rinitis alérgica en Latinoamérica: hallazgos de la encuesta "Alergias en Latinoamérica"
- http://www.aaaai.org/global/spanish-materials/Library/At-a-Glance/Allergic-Shots-Tips-Remember.aspx
- http://www.allergiesinlatinamerica.com/spanish/abstracts.html