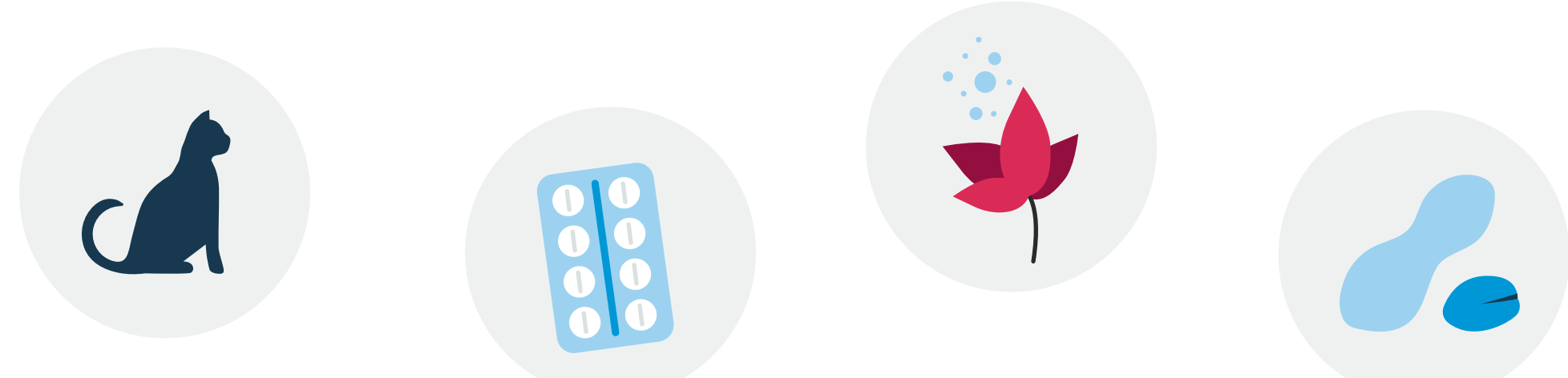


Les al·lèrgies són reaccions de defensa de l'organisme de caràcter respiratori, nerviós o eruptiu que es produeixen al sistema immunitari davant d'exposicions a substàncies determinades que l'organisme reconeix com a estranyes.<sup>1</sup>

# Al·lèrgies: què són, per què ocorren i com es poden afrontar



## Per què es produeix l'al·lèrgia?



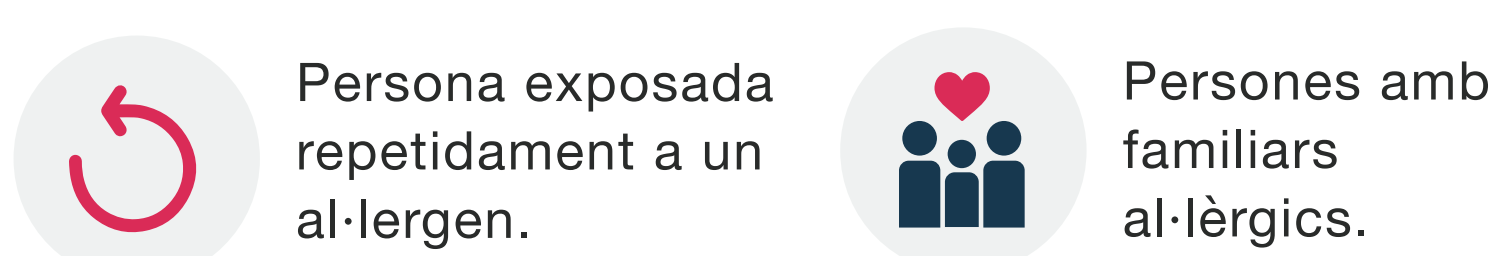
L'al·lèrgia es produeix com a resposta en persones susceptibles a diferents substàncies anomenades **al·lèrgens**.<sup>1</sup>

## L'al·lèrgia és hereditària?<sup>1</sup>

No, les al·lèrgies com a tal no s'hereten. El que sí que s'hereta és la predisposició a tenir malalties al·lèrgiques (asma, dermatitis atòpica, al·lèrgies a aliments...).

Una persona pot néixer amb **tendències genètiques** a patir al·lèrgies, i això la fa més procliu a desenvolupar-la en comparació d'altres persones.

Les que estan més predisposades a patir al·lèrgies són:



## Tipus d'al·lèrgens i símptomes més comuns:<sup>2,3,4,5</sup>

### Al·lèrgens aeris:



Pol·len Caspa de mascotes Àcars de la pols Floridura

Provoquen **rinitis al·lèrgica**, que genera esternuts, mucositat o picor de nas, a més d'envermelliment i picor dels ulls.

### Aliments:



Ous Llet Cacaquets i fruites seques Fruita Verdura

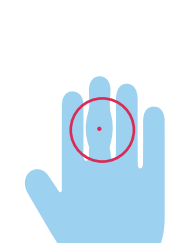
Causen **picor** a la boca, la gola o la pell. **Inflamació** en llavis, parpelles o altres zones de la pell (taques i favasses), **dificultat respiratòria**.

De vegades també poden generar **trastorns gastrointestinals** (nàusees, vòmits, dolor abdominal i diarrea).

### Picades d'insectes:



Abella o vespa

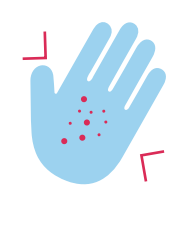


Poden provocar una **inflamació a la zona de la picada, urticària o angioedema** (edema o inflamació del teixit subcutani, localitzat generalment als llavis, les parpelles i altres zones de la pell).

### Al·lèrgia a medicaments:



Penicil·lina o derivats

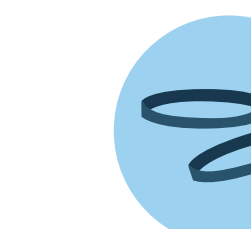


Es manifesta com a erupció cutània localitzada o generalitzada (**urticària**) o picor o coïssor.



poden aparèixer altres símptomes de tipus **gastrointestinal, respiratori, mareig** i fins i tot pèrdua del coneixement.

### Dermatitis de contacte:



Metalls (níquel, bronze o alpaca)



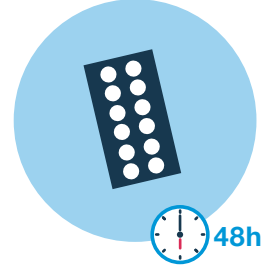
Cautxú o làtex

Poden causar **envermelliment, inflamació o picor** a la pell.

Aquestes reaccions poden ser de molt lleus a molt greus, com ara una **anafilaxi** (reacció al·lèrgica que afecta tot l'organisme i que pot ocasionar la mort si no es tracta a temps).

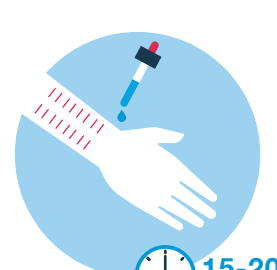
## Diagnòstic i tipus de proves

Per a un diagnòstic sobre l'al·lèrgia es poden fer diferents proves que ajudin a **determinar quin tipus d'al·lèrgia es pateix**.<sup>6,7,8</sup>



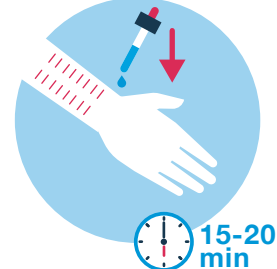
### Test de contacte (prova amb pegats):

- Es col·loquen al·lèrgens en **pegats** i es posen a la pell.
- Serveixen per determinar reaccions al·lèrgiques tardanes.
- Determinen la causa de les dermatitis per contacte.



### Test de punció:

- S'apliquen sobre el braç unes **gotes** del possible al·lèrgen.
- Amb una **llanceta**, es travessa la pell perquè s'hi introdueixi el líquid dipositat.
- S'avalua la reacció produïda als **15-20 minuts**.



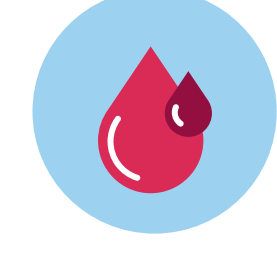
### Test intradèrmic:

- Semblant a l'anterior, però injectant una quantitat mínima d'al·lèrgen a la pell.



### Proves de provocació:

- Diagnòstica al·lèrgies **alimentàries** o farmacològiques.
- Ingesta** del possible al·lèrgen sota supervisió mèdica hospitalària.



### Anàlítica de sang:

- Es fa servir per detectar un tipus de glòbuls blancs anomenats **eosinòfils** que es produeixen en més quantitat quan hi ha una reacció al·lèrgica.
- La **prova d'immunoglobulina E (IgE) sèrica** serveix per detectar un al·lèrgen determinat, igual que els tests cutanis. Se sol utilitzar quan no es poden fer proves cutànies.

## Prevenció<sup>5</sup>

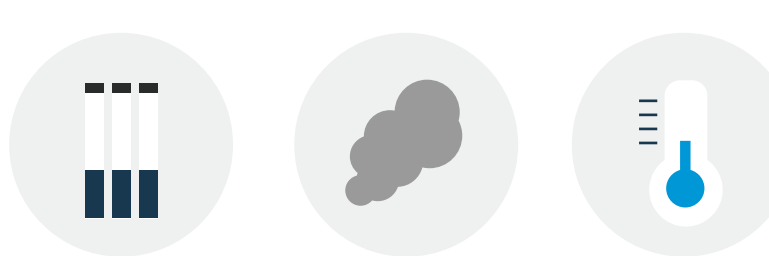
1

Evitar el contacte amb l'al·lèrgen



2

Evitar l'ús de certs productes irritants que poden empitjorar els símptomes al·lèrgics



3

Immunoteràpia al·lèrgogèna<sup>9</sup>



És un **procés de dessensibilització mitjançant vacunes**. Es pauta quan no es pot evitar el contacte amb l'al·lèrgen.

El seu ús evita les **reaccions al·lèrgiques** i en redueix el nombre o la intensitat, sobretot en al·lèrgies al pol·len, els àcars, la floridura i els verins d'insectes.

El tractament dura, de mitjana, uns **tres anys**.

## Com tractem una al·lèrgia?

El tractament de les al·lèrgies depèn de la gravetat dels símptomes; el metge t'ha d'indicar quin tipus de medicament o combinació de medicaments has de fer servir. **Les mesures i els medicaments disponibles poden ser**.<sup>9,10</sup>



Evitar el contacte amb l'al·lèrgen.



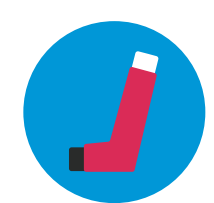
Inhibidors de leucotriens.



Ús d'**antihistamítics**: per via oral, inhaladors, nebulitzadors, col·liris, locions o cremes.



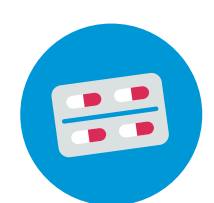
Immunoteràpia al·lèrgogèna.



**Estabilitzadors** de les cèl·lules que produeixen histamina i heparina (mastòcits): inhaladors, nebulitzadors, col·liri.



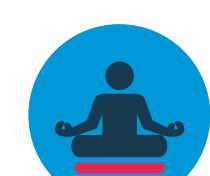
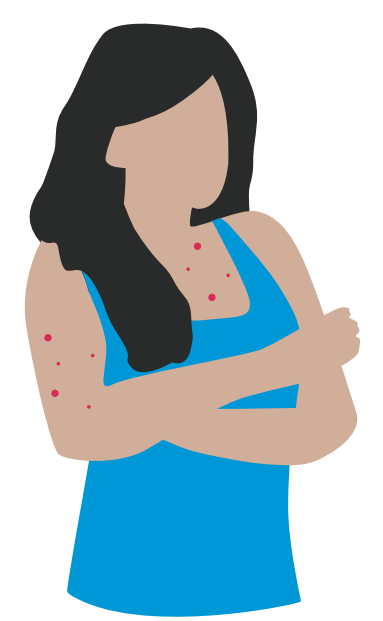
En cas de reacció greu com l'**anafilaxi**, **tractament d'emergència**.



**Corticoides**: s'utilitzen quan no es controlen els símptomes amb els tractaments anteriors.

## Com cal actuar en una reacció al·lèrgica?<sup>5</sup>

En casos lleus i moderats:



Calma la persona.



Si té picor: aplica **compreses fredes** a la zona afectada i una **crema amb un corticoide suau**.



Si empitjora: **consulta-ho amb el metge**.

En casos greus (**anafilaxi**), cal avisar a emergències al més aviat possible, busca si porta una placa d'identificació mèdica i, si la porta, lleigues-ne el contingut quan hi trauis. Mentre venen:



Revisa si respira i té pols:

Si està en **parada cardiorespiratòria** comença una reanimació cardiopulmonar bàsica, si en tens els coneixements necessaris.

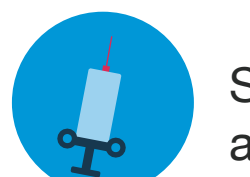
Si **no està en parada cardiorespiratòria**, calma la persona mentre arriben els serveis d'emergències. Posa-la estirada de panxa enlaire sense coixí, amb les cames elevades o en posició lateral de seguretat. Tapa-la i vigila-la.



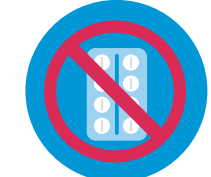
Si la reacció al·lèrgica la produeix una **picada d'abella**, has de rascar la zona on hi ha l'**agulló** amb una **targeta rígida** o l'ungla.



No utilitzis pines per fer-ho, perquè en extreure l'agulló es deixa anar més quantitat de verí!



Si tens **adrenalina** s'ha d'injectar al més aviat possible.



Evita donar medicaments per via oral.



Recorda: les persones al·lèrgiques han de consultar amb el metge els passos que cal seguir i la medicació que s'ha d'administrar en cas que hi hagi una reacció al·lèrgica greu.<sup>5</sup>

<sup>1</sup>Què es l'al·lèrgia? SEICAP. Consultat el març del 2022. [https://pacientes.seicap.es/es/qu%C3%A9-es-la-alergia-\\_-23832](https://pacientes.seicap.es/es/qu%C3%A9-es-la-alergia-_-23832)

<sup>2</sup>Alergia. CUN. Consultat el març del 2022. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/alerias>

<sup>3</sup>Alergia. Hospital Universitari Clínic de Barcelona. Consultat el març del 2022. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/aleria/incidencia-y-tipos>

<sup>4</sup>Alergia. Comunitat de Madrid. Consultat el març del 2022. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alerias>

<sup>5</sup>Alergia. MedlinePlus. Març 2022. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/000812.htm>

<sup>6</sup>Alergia. Mayo Clinic. Agost 2020. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/allergies/symptoms-causes/syc-20351497>

<sup>7</sup>Pruebas de la función pulmonar. American Thoracic Society. 2014. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/spanish/guionawc-function-tests.pdf>

<sup>8</sup>Pruebas cutáneas para detectar al·lèrgies. Mayo Clinic. Març 2022. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/allergy-tests/about/pac-20392896>

<sup>9</sup>Introducción a las reacciones alérgicas. MSD. Octubre 2020 <https://www.msmanuals.com/es/hogar/trastornos-inmuno%C3%B3logicos/reacciones-al%C3%A9rgicas-y-otros-trastornos-de-hipersensibilidad/introducci%C3%B3n-a-las-reacciones-al%C3%A9rgicas>

<sup>10</sup>Medicamentos contra l'al·lèrgia: conoce tus opciones. Mayo Clinic. Març 2022. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/allergies/in-depth/allergy-medications/art-20047403>