

Las alergias son reacciones de defensa del organismo de carácter respiratorio, nervioso o eruptivo que se producen en el sistema inmunitario ante exposiciones a determinadas sustancias que el organismo reconoce como extrañas¹.

Alergias: qué son, por qué ocurren y cómo enfrentarlas



¿Por qué se produce la alergia?



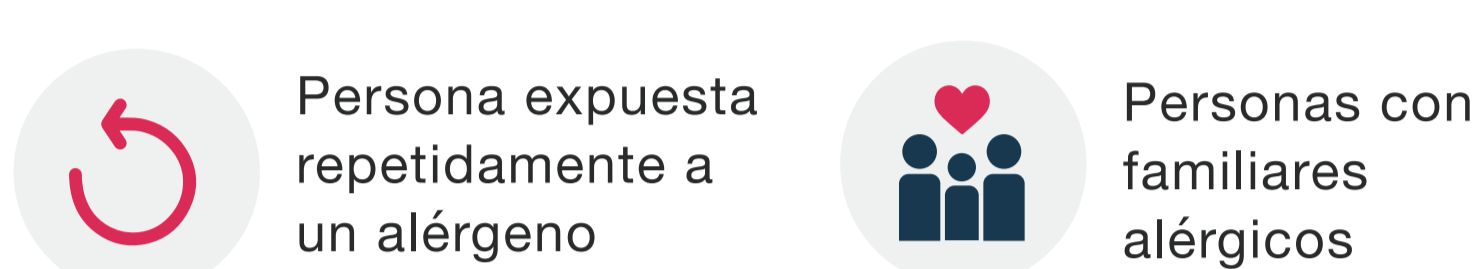
La alergia se produce como respuesta en personas susceptibles a diferentes sustancias denominadas **alérgenos**¹.

La alergia ¿es hereditaria?¹

No, las alergias como tal no se heredan. Lo que sí se hereda es la predisposición a tener enfermedades alérgicas (asma, dermatitis atópica, alergias a alimentos...).

Una persona puede nacer con **tendencias genéticas** a padecer alergias, lo que le hace más proclive a desarrollarla en comparación con otras personas.

Las que están más predisuestas a padecer alergias son:



Tipos de alérgenos y síntomas más comunes^{2,3,4,5:}

Alérgenos aéreos:



Provocan **rinitis alérgica** generando estornudos, mucosidad y/o picor de la nariz, además de enrojecimiento y picor de los ojos.

Alimentos



Causan **picor** en la boca, la garganta o en la piel. **Inflamación** en labios, párpados u otras zonas de la piel (ronchas y habones), **dificultad respiratoria**.

En ocasiones también pueden generar **trastornos gastrointestinales** (náuseas, vómitos, dolor abdominal y diarrea).

Picaduras de insectos:



Pueden provocar una **inflamación en la zona de la picadura, urticaria y/o angiodema** (edema o hinchazón del tejido subcutáneo, generalmente localizado en labios, párpados y otras zonas de la piel).

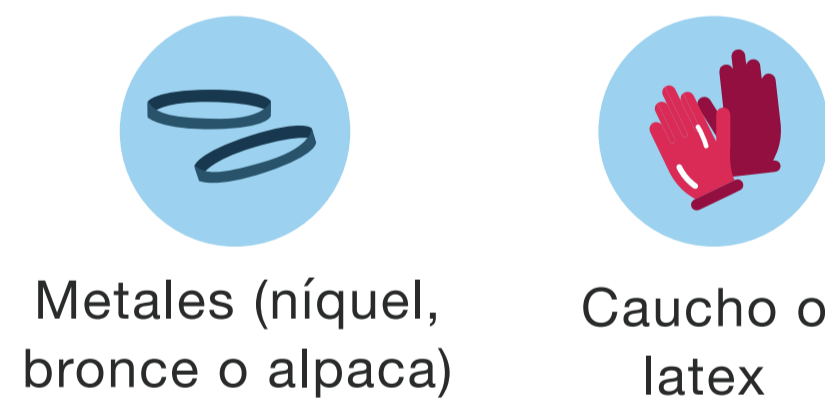
Alergia a medicamentos:



Se manifiesta como erupción cutánea localizada o generalizada (**urticaria**) y picor o escozor.

Pueden aparecer otros síntomas de tipo **gastrointestinal, respiratorio, mareo** e incluso pérdida del conocimiento.

Dermatitis de contacto:

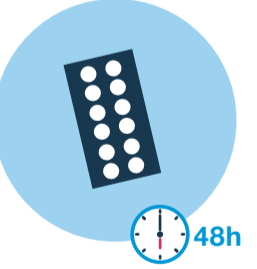


Pueden causar **enrojecimiento, inflamación** o comezón en la piel.

Estas reacciones pueden ser desde muy leves hasta muy graves, como puede ser una **anafilaxia** (reacción alérgica que afecta a todo el organismo y puede ocasionar la muerte si no se trata a tiempo).

Diagnóstico y tipo de pruebas

Para realizar un diagnóstico sobre la alergia se pueden realizar diferentes pruebas que ayuden a **determinar qué tipo de alergia se padece**^{6,7,8:}



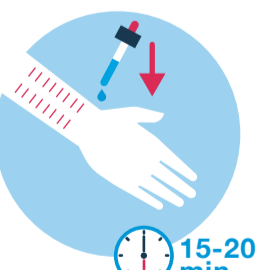
Test de contacto (prueba con parches):

- Se colocan alérgenos en **parches** y se ponen en la piel.
- Sirve para evaluar reacciones alérgicas tardías.
- Determinan la causa de las dermatitis por contacto.



Test de punción:

- Se aplican sobre el brazo unas **gotas** del posible alérgeno.
- Con una **lanceta**, se atraviesa la piel para que se introduzca en ella el líquido depositado.
- Se evalúa la reacción a los **15-20 minutos**.



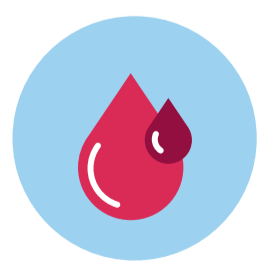
Test intradérmico:

- Parecida a la anterior, pero inyectando una mínima cantidad de alérgeno en la piel.



Pruebas de provocación:

- Diagnostica alergias **alimentarias** o farmacológicas.
- Ingesta** del posible alérgeno bajo supervisión médica hospitalaria.



Análítica de sangre:

- Se utiliza para detectar un tipo de glóbulos blancos llamados **eosinófilos**, que se producen en mayores cantidades cuando hay una reacción alérgica.
- La **prueba de Inmunoglobulina E (IgE) sérica** sirve para detectar un determinado alérgeno. Se suele utilizar cuando no se pueden realizar pruebas cutáneas.

Prevención⁵

1

Evitar el contacto con el alérgeno

2

Evitar la utilización de ciertos productos irritantes que pueden empeorar los síntomas alérgicos

3

Inmunoterapia alérgica⁹

Es un **proceso de desensibilización mediante vacunas**. Se pauta cuando no es posible evitar el contacto con el alérgeno.

Su utilización **evita las reacciones alérgicas** reduciendo su número y/o intensidad, sobre todo en alergia al polen, ácaros, mohos y venenos de insectos.

El tratamiento dura, de media, unos **tres años**.

¿Cómo tratamos una alergia?

El tratamiento de las alergias depende de la gravedad de los síntomas, tu médico te indicará que tipo de medicamento o combinación de los mismos debes utilizar. **Las medidas y medicamentos disponibles pueden ser**^{9,10:}

- Evitar el contacto** con el alérgeno.
- Uso de **antihistamínicos**: por vía oral, inhaladores, nebulizadores, colirios, lociones o cremas.
- Estabilizadores** de las células que producen histamina y heparina (mastocitos). Inhaladores, nebulizadores, colirio.
- Corticoides**: se utilizan cuando no se controlan los síntomas con los tratamientos anteriores.
- Inhibidores de los leucotrienos**.
- Inmunoterapia alérgica**.
- En caso de reacción grave como anafilaxia, **tratamiento de emergencia**.

¿Cómo actuar ante una reacción alérgica?⁵

En casos leves y moderados:

- Calma** a la persona.
- Si presenta picor: aplica **compresas frías** en la zona afectada y una **crema con corticoide suave**.
- Si empeora: **consulta con el médico**.

En casos graves (anafilaxia), es necesario avisar a emergencias cuanto antes. Busca si lleva una placa de identificación médica y si es así, en la llamada léelas su contenido. Mientras acuden:



- Revisa si respira y tiene pulso.
- Si está en parada cardiorrespiratoria** comienza una reanimación cardiopulmonar básica si tienes los conocimientos necesarios.
- Si no está en parada cardiorrespiratoria**, calma a la persona mientras llegan los servicios de emergencias. Ponla tumbada boca arriba sin almohada, con las piernas elevadas o en posición lateral de seguridad. Tápala y vigílaa.
- Si dispones de **adrenalina** hay que inyectarla cuanto antes.
- Si la reacción alérgica es producida por una picadura de abeja**, debes raspar la zona donde se encuentra el aguijón con una tarjeta rígida o la uña.
- ¡No usar pinzas** ya que al extraer el aguijón con ellas se suelta más cantidad de veneno!
- Evita dar medicamentos por vía oral**.

Recuerda: las personas alérgicas deben consultar con su médico los pasos a seguir y la medicación a administrar en caso de que se produzca una reacción alérgica grave⁵.

¹Hipertensión. OMS. Agosto, 2021. <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/hypertension>

²¿Qué es la alergia? SEICAP. Consultado en marzo, 2022. <https://pacientes.seicap.es/es/-/que-es-la-alergia-23832>

³Alergias. CUN. Consultado en marzo, 2022. <https://www.cun.es/enfermedades-tratamientos/enfermedades/alerias>

⁴Alergia. Hospital Universitari Clínic de Barcelona. Consultado en marzo, 2022. <https://www.clinicbarcelona.org/asistencia/enfermedades/aleria/incidencia-y-tipos>

⁵Alergias. Comunidad de Madrid. Consultado en marzo, 2022. <https://www.comunidad.madrid/servicios/salud/alerias>

⁶Alergias. MedlinePlus. Marzo, 2022. <https://medlineplus.gov/spanish/ency/article/00812.htm>

⁷Alergias. Mayo Clinic. Agosto, 2020. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/allergies/symptoms-causes/syc-20351497>

⁸Pruebas de la función pulmonar. American Thoracic Society. 2014. <https://www.thoracic.org/patients/patient-resources/resources/spanish/pulmonary-function-tests.pdf>

⁹Pruebas cutáneas para detectar alergias. Mayo Clinic. Marzo, 2022. <https://www.mayoclinic.org/es-es/tests-procedures/allergy-tests/about/pac-20392895>

¹⁰Introducción a las reacciones alérgicas. MSD. Octubre, 2020 <https://www.msdmanuals.com/es/hogar/trastornos-inmuno%C3%B3gicos/reacciones-at%C3%A9rgicas-y-otros-trastornos-de-hipersensibilidad/introducci%C3%B3n-a-las-reacciones-al%C3%A9rgicas>

¹¹Medicamentos contra la alergia: conoce tus opciones. Mayo Clinic. Marzo, 2022. <https://www.mayoclinic.org/es-es/diseases-conditions/allergies/in-depth/allergy-medications/art-20047403>