

ALERGIAS

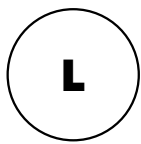
MÁS ALLÁ DE LA PRIMAVERA

Uno de cada cuatro españoles sufre algún tipo de alergia, y se prevé que la prevalencia siga aumentando en las próximas décadas. Un problema en el que influyen factores como la contaminación, el cambio climático y el contacto con nuevos materiales. Pero hay más.

+

Por el efecto invernadero. El aumento de las temperaturas ha provocado que haya una mayor sensibilización a los pólenes.





La alergia se debe a una respuesta exagerada e inapropiada del sistema inmunitario frente a sustancias que, a priori, son inocuas para la mayoría de las personas”, comenta Joaquín Sastre, jefe del servicio de alergias del Hospital Universitario de la Fundación Jiménez Díaz (Madrid). Siempre ha habido alérgicos, pero esta respuesta del sistema inmunitario no es, al contrario de lo que muchos creen, una moda, sino un asunto de salud pública que no distingue ni género ni edad, aunque su prevalencia sea mayor en la infancia y la juventud.

UN PROBLEMA QUE CRECE POR DOS.

En la actualidad, uno de cada cuatro españoles padece una alergia más o menos grave. En 30 años, el porcentaje de afectados se duplicará, según datos de la Sociedad Española de Alergología. ¿A qué se debe este aumento desmedido? Todos los expertos coinciden: es difícil explicar el fenómeno achacándolo a una sola causa. “Para que una alergia se desarrolle es necesario que concurren varios factores”, comenta el alergólogo.

- **La predisposición genética** es uno de ellos: se han encontrado múltiples genes asociados a enfermedades alérgicas que se transmiten de padres a hijos.
- **Los distintos factores ambientales** pueden provocar, a lo largo de los años, modificaciones en la expresión de los genes, sin variar la secuencia de ADN.

Nuestro estilo de vida, todo aquello que respiramos, comemos o tocamos se ha transformado en las últimas décadas, generando nuevos alérgenos patógenos que se ocultan en los lugares más insospechados: desde la inocente botella de plástico que nos llevamos al gimnasio hasta los pulcros guantes de látex o el amuleto que nos colgamos al cuello. Indudablemente, en esto de las alergias somos de nuevo lo que comemos, respiramos y el estilo de vi-

Todo lo que respiramos, comemos o tocamos se ha transformado en las últimas décadas, generando nuevos alérgenos patógenos en los lugares más insospechados.



NUEVOS VILLANOS, MISMOS MALES

Aunque **las sustancias que provocan una reacción alérgica** pueden ser debidas a “cosas de toda la vida” o a hábitos recién adquiridos, los síntomas son prácticamente idénticos para el afectado. Así, aquellas **provocadas por alérgenos** (la sustancia que provoca la alergia) que respiramos (ácaros, sustancias químicas, hongos...), traen como consecuencia **picor, obstrucción y goteo nasal, estornudos consecutivos, rinitis, dificultades respiratorias, asma, migrañas...**; mientras que las que provienen de los alimentos que ingerimos causan **problemas intestinales, hinchazón abdominal, dolores de cabeza, picores locales, ronchas y urticarias epidérmicas**, como ocurre con las denominadas alergias de contacto (provocadas por tejidos, metales y productos cosméticos y de higiene).

Las mejoras en el aislamiento de los hogares y la poca ventilación han aumentado la presencia de alérgenos en pisos, oficinas y centros comerciales.

da que nos gobierna, queramos o no. “El cuerpo reacciona ante el entorno, ante los cambios que vamos introduciendo en nuestras vidas de forma voluntaria o accidental”, comenta Joaquín Sastre. “Esos cambios se traducen en hábitos, nuevos alimentos y condiciones de vida; todo lo que nos rodea hace que el sistema inmune se haya modificado y responda a cosas que antes no hacía y ahora sí”.

“NUNCA HABÍA TENIDO ALERGIA...”.

Una frase que oímos cada vez con mayor frecuencia y que parece responder a una tendencia o una maniobra de marketing. Pero no se trata de una moda, sino de una epidemia que progresa rápidamente. Esta patología afecta cada vez más a bebés, niños y jóvenes (puede aparecer en cualquier momento de la vida), y se manifiesta sobre todo en la piel y las vías respiratorias, pero puede afectar a todo el organismo. Para entender por qué cada vez hay más alérgicos, conviene considerar algunas claves que afectan a estas patologías:

• **Contaminación y cambio climático.** Las micro-partículas de gases contaminantes emitidas, por ejemplo, por los motores de combustión, quedan suspendidas en el ambiente y conforman la famosa *boina negra* que cubre las grandes urbes. El dióxido de nitrógeno y el ozono a nivel del suelo que respiramos a diario provocan cambios químicos en ciertos alérgenos en el aire y pueden elevar su potencia, según un estudio de la Sociedad Estadounidense de Química. Además, esos contaminantes se fijan en alérgenos como los pólenes, potenciando su acción irritante. Esto, unido al cambio climático que ha elevado las temperaturas por el efecto invernadero, ha hecho aumentar sensibilización a pólenes de invierno que el frío de antaño neutralizaba, como el de las plantas cupresáceas (cipreses, setos de jardín...), y que se prolongue el efecto de los primaverales. De hecho, son numerosos los estudios que demuestran que ha habido un gran incremento de sensi-



bilización a los alérgicos de las gramíneas, olivo y arizónicas. Por eso, en algunas ciudades se están sustituyendo los setos de estas plantas y los famosos plátanos de paseo por otras especies vegetales menos agresivas para los alérgicos.

• **Hogar, alérgico hogar.** Las mejoras en el aislamiento de los hogares y la poca ventilación han provocado un aumento en la concentración de alérgenos en espacios cerrados como los domicilios, las oficinas y los centros comerciales y de ocio. Los ácaros del polvo han encontrado un residencial de lujo en estos lugares, lo mismo que los hongos ambientales procedentes de los sistemas de aire acondicionado y las mascotas. Una casa limpia y ventilada puede ayudar a reducir las alergias en el hogar.



Un nido de alérgenos.

Miles de ácaros 'residen' en cada gramo de polvo recogido en el colchón. Pasarle el aspirador una vez a la semana ayuda a eliminarlos.

• **Menos lactantes y más biberones.** La Organización Mundial de la Salud recomienda la lactancia materna en exclusiva hasta los 6 meses de edad (y hasta los dos años combinada con alimentos sólidos) como recurso para paliar el alarmante aumento de infantes con problemas alérgicos. Según la Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología, son muchos los estudios científicos que demuestran que la leche materna es el mejor modulador del sistema inmunitario del bebé. La disminución de la lactancia y la introducción precoz de alimentos sólidos son dos factores que están influyendo en la aparición del asma alérgico y las intolerancias alimentarias en la infancia y adolescencia.

• **Nuevos materiales, nuevas alergias.** Componentes añadidos a las fibras textiles, derivados plásticos en aparatos electrónicos, complejos químicos en productos cosméticos y de higiene... Son legión las nuevas sustancias que se han incorporado a nuestra vida y que a veces se esconden detrás de reacciones alérgicas tardías, debido a que antes no estábamos expuestos a ellas.

• **Cambiar de aires.** Rohit Divekar, alergólogo de la famosa clínica Mayo en Rochester (Minnesota, Estados Unidos), asegura que muchas de las alergias repentinas al polen o ambientales que aparecen en la madurez se deben comúnmente a un cambio de hábitat, a la mudanza de una zona geográfica a otra completamente diferente.

• **Diagnósticos milimétricos.** Las estadísticas confirman que la prevalencia de las enfermedades alérgicas ha aumentado en las últimas décadas, pero también es cierto es que los avances clínicos y técnicos, como el diagnóstico molecular, han hecho posible la detección de patologías de esta índole que antes se desconocían. Así, lo que antes eran "problemas digestivos crónicos", ahora se sabe que pueden ser debidos a la intolerancia o alergia al gluten, esa proteína del trigo que los celíacos no pueden ni oler.

Una casa para respirar

50 °C

Lava con esta temperatura la ropa de cama y los juguetes de los niños para eliminar los ácaros del polvo y sus heces.

10 minutos

Ventila cada estancia todos los días. En invierno, hacia mediodía (cuando incide más la luz solar) y, en verano, por la noche.

50%

La humedad no puede pasar de este porcentaje.

Una cifra superior favorece el desarrollo de ácaros, mohos y bacterias.

Truco:

las **plantas de interior regulan la humedad** ambiental y depuran el aire.

LOS NUEVOS 'ENEMIGOS'

LAS ÚLTIMAS DÉCADAS HAN INCORPORADO NUEVAS AFECCIONES AL LISTADO DE LAS YA CONOCIDAS AL POLEN, AL POLVO O AL PELO DE LAS MASCOTAS. ESTAS SON LAS ALERGIAS 'DE VANGUARDIA'.



ANTIFÚNGICOS

Una sustancia empleada en la fabricación del calzado provoca en algunas personas una dermatitis tóxica. Hablamos del **dimetilfumarato, un antifúngico y antibacteriano que también se utiliza en las famosas bolsitas antihumedad** que se incluían en las cajas de zapatos. En Europa se prohibió en 2009, pero los expertos temen que se siga empleando de manera ilícita. Una investigación del Hospital Universitario de Malmö (Suecia) analizó diferentes calzados en busca de dicha sustancia. Esta se encontró en varios productos (algunos de marcas españolas), y todos tenían en común haber sido fabricados en China. Según otro estudio de la Universidad del Mar (Barcelona), en colaboración con el Hospital General Universitario de Alicante y el Hospital General Universitario Morales

Meseguer (Murcia), la mayor parte de este compuesto **llega a los zapatos por las bolsitas antihumedad**. Esta sustancia es muy volátil y, en condiciones de calor extremo, puede impregnar el calzado durante su transporte. Además, a pesar de su prohibición en Europa, se continúan viendo casos de esta alergia, ya que muchas personas guardan el calzado de temporadas anteriores en cajas con bolsitas antibacterianas. Sin embargo, en esta investigación se encontraron también casos en los que este componente estaba integrado en el zapato, concretamente en la parte más dura. Solo con una prueba de laboratorio, la cromatografía de gases, se puede saber si un zapato contiene esta sustancia, por lo que es labor de los fabricantes controlar que no se utice este compuesto en la fabricación ni las bolsitas antihumedad. Si se presenta **irritación en la piel**, hay que deshacerse del objeto que haya estado en contacto directo con esas bolsitas.



NÍQUEL

La moda de los *piercings* ha desatado un gran número de alergias de contacto a este metal. Se encuentra

también en objetos como cubiertos, monedas, cremalleras, teléfonos móviles, llaves y tizas. La solución pasa por no ponerse **ningún abalorio que no sea de un metal noble: platino, oro o plata**. En cuanto al resto de objetos, algunos, como los móviles, incluyen la información de los materiales en sus especificaciones. Otros, como las llaves, las cremalleras o las tizas, dependerán del fabricante. Lo recomendable es preguntar y, si se desconoce la información, no comprar.



LÁTEX

Presente en los guantes quirúrgicos y profesionales, tetinas, juguetes, globos, chupetes, zapatos y en infinidad de productos de uso cotidiano, según la Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex (AEPNAA): **"Se ha incrementado esta alergia** debido a un mejor conocimiento y diagnóstico de la misma, a la utilización masiva de utensilios de látex y a un descenso en la calidad de los productos sanitarios para bajar el precio y aumentar la rapidez de producción". Ante el menor síntoma de **hinchazón, picor o ronchas**, hay

que acudir al dermatólogo y sustituir el material por otros como el neopreno o el vinilo. Para saber de qué está elaborado un objeto, basta con buscar la información en la etiqueta o en el envase.



La respuesta está en la piel.

Las pruebas cutáneas ayudan a detectar las alergias. La zona del test se revisa a las 48 horas, aunque se vigilan posibles efectos hasta las 96 horas posteriores.

comienda mantener seco el cuarto de baño, **no usar esponjas, dar preferencia a las fibras sintéticas sobre el algodón y limpiar con frecuencia los filtros del aire acondicionado.**



TINTES CAPILARES

La culpa es de la parafenilendiamina, una sustancia muy utilizada en **tintes y tatuajes temporales**. Según el *British Medical Journal*, se ha detectado un aumento del 7% en las consultas de dermatología debido al abuso de los tintes capilares. Los síntomas van desde **erupciones en el cuero cabelludo** hasta **hinchazón facial**. La solución, emplear pigmentos bio e hipoalérgicos. Los alérgicos tienen que fijarse en la etiqueta y no comprar los que tienen entre sus componentes la parafenilendiamina (bajo las siglas PPDA) o sus derivados (m-aminofenol o el tolueno-2,5-diamino sulfato).



HONGOS Y ESPORAS

Ocultos en sistemas de aire acondicionado y calefacciones, adheridos al polvo o a las hojas caídas de los árboles, son más prolíficos que los pólenes y pueden desarrollar enfermedades

mucho más graves que una rinitis. El mayor riesgo lo tienen los asmáticos. La solución pasa por **controlar los síntomas con antihistamínicos y la vacuna adecuada**. A los afectados por esta patología se les re-