



Inmunoterapia

▶ Además de evitar el alérgeno, la inmunoterapia es actualmente la única terapia que puede alterar el curso natural de la rinitis alérgica y, sobre todo, impedir el desarrollo posterior del asma. La inmunoterapia debe iniciarse en fases tempranas de la enfermedad y en la actualidad se dispone de preparados, además de los clásicos que se administran por vía subcutánea, que permiten la inmunoterapia sublingual y la intranasal.

Farmacoterapia

- ▶ Los preparados inhalados tienen la ventaja de poder liberar altas concentraciones en la mucosa nasal evitando así los efectos sistémicos. Hay una extensa farmacopea destinada a inhibir y neutralizar la histamina y a combatir la inflamación.
- ▶ Los anti-H1, inhibidores de la histamina, son efectivos con la rinitis alérgica estacional, y no tanto con la perenne.
- ▶ Los corticoides tópicos o de acción local son muy eficaces para mejorar la obstrucción nasal, la rinorrea, el estornudo y el picor, y se usan en la rinitis estacional severa y en la perenne. Se pueden utilizar también en niños, excepto el acetónido de triamcinolona y la beclometasona por la posibilidad de retrasos del crecimiento. En los niños hay que evitar de descongestivos nasales y los corticoides por vía sistémica.
- ▶ El cromoglicato, estabilizador de membrana, por su seguridad, tiene aplicación en embarazadas y niños.
- ▶ Los descongestionantes y vasoconstrictores usados más de 4-5 días pueden producir rinitis medicamentosa y efecto de "rebote". Los descongestionantes orales como la efedrina, pseudoefedrina, fenilpropanolamina, si bien no tienen efecto rebote, sí producen insomnio, irritabilidad, taquicardia y subidas de presión arterial.
- ▶ En el tratamiento de la rinitis alérgica hay medicamentos prometedores: los inhibidores de mediadores lipídicos, los anticuerpos anti-IgE, los anticuerpos monoclonales, inhibidores de las kinasas... ←

NOTICIAS

Los besos no transmiten catarro

El catarro no se transmite por la saliva, y no puede contagiarse por los besos. Especialistas de la Asociación Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR) han determinado que el catarro puede ser transmitido por 200 tipos de virus diferentes, pero no a través de la saliva. El contagio es posible, en cambio, si una persona sana se lleva los dedos a la nariz tras tocar un objeto contaminado.

Descansar poco favorece el aumento de peso

El descanso es fundamental para mantenerse sano. Pero, además, es un gran aliado contra la obesidad, según un estudio realizado en la Universidad de Illinois, en Estados Unidos. Aunque muchos creen que dormir más horas aumenta la posibilidad de ganar kilos por ser una actividad sedentaria, los adolescentes que no duermen la cantidad de horas necesaria para recuperarse tienen más posibilidades de engordar que quienes descansan más. Dormir poco y tener los horarios cambiados aumenta la actividad de las hormonas que favorecen el apetito, que trabajan durante el día, e imposibilita la acción de aquéllas que lo inhiben, activadas durante la noche. Los niños de entre 5 y 12 años deberían dormir entre diez y once horas diarias, y los adolescentes ocho horas, ya que además de favorecer el sobrepeso, descansar poco afecta la capacidad cognitiva.



en 4 palabras

CORTISONA

Es un fármaco del grupo de los corticoides o corticosteroides. Los corticoides son hormonas que produce el organismo que realizan labores importantes. Cuando su funcionamiento no es el adecuado, se recurre a la cortisona (en alergias, enfermedades oftálmicas, reumáticas y respiratorias, edemas o tratamiento paliativo de leucemias y linfomas). Puede dificultar la curación de procesos infecciosos, por lo que debe administrarse con precaución, especialmente en niños y ancianos.





Tai Chi para caminar mejor

La práctica de Tai Chi es un excelente modo de mejorar la salud de los ancianos, según señala un grupo de investigadores estadounidenses, ya que restablece la fuerza a través de movimientos suaves, ejercicios de respiración e imaginación. Pero los investigadores van más allá y en un estudio publicado en el Journal of the American Geriatrics Society el pasado mes de diciembre proponen un nuevo tipo de ejercicio, el CBST (ejercicios combinados para el entrenamiento del equilibrio y caminar), que logra reducir considerablemente el número de caídas entre la población mayor, y da lugar a un restablecimiento más rápido.

En marcha el proyecto del primer trasplante de útero

Un equipo de médicos del New York Downtown Hospital está desarrollando la técnica para realizar el primer trasplante de útero, que beneficiaría a mujeres estériles por enfermedad o accidente. Para hacerlo se utilizarían úteros de mujeres fallecidas, tal y como se hace en otros trasplantes. Se han realizado pruebas en ratas, cerdos, conejos y un mono y, para evitar el rechazo, los expertos proponen implantar arterias más gruesas junto al útero, órgano que se le retiraría a la mujer una vez que concibiera y diera a luz para evitar la ingesta de fármacos contra el rechazo durante toda su vida.



LUIS PULPÓN
Presidente de la Sociedad Española de Cardiología. Servicio de Cardiología. Clínica "Puerta de Hierro", Madrid

«Muchas mujeres siguen pensando que los infartos son cosa de hombres»

Si todo el mundo comiera bien e hiciera ejercicio físico, ¿desaparecerían los infartos? Habría muchos menos, pero seguiría habiendo. No olvide que uno de los principales factores de riesgo es el envejecimiento, y se calcula que en 2011 cada día van a cumplir 65 años la friolera de 200.000 personas.

No podemos evitar hacernos viejos, pero sí podemos evitar estar obesos o llevar una vida sedentaria. ¿Por qué no lo hacemos? El drástico descenso de la mortalidad en los últimos cuarenta años ha instalado la idea de que uno ya no se muere por un infarto y de que la medicina provee soluciones para casi todo... Este mensaje obvia que el coste de sobrevivir a un infarto es carísimo y la seguridad social llegará un momento en que no podrá pagar más. Puede que si tuviéramos que pagar las consecuencias de la obesidad o el sedentarismo de nuestro propio bolsillo tal vez fuéramos más responsables.

¿Un valor mal encajado en nuestro sistema social de valores? Un déficit cultural en cuanto a salud cardiovascular. Sólo el 20% de los pacientes con infarto reconoce los síntomas y se pone en contacto con un médico. La mitad no acude al hospital, y un 40% fallece dentro de la primera hora... El infarto, por tanto, sigue siendo algo muy serio.

Urge, pues, educar. Muchas mujeres siguen pensando que los infartos son cosa de hombres y son poco dadas a la prevención. Relacionan el tabaco con un riesgo potencial de cáncer de mama y no, en cambio, con la enfermedad cardiovascular, que es la que mata a más mujeres.

Suerte que hasta el pan o la leche han sido reformulados para combatir el exceso de colesterol... Sin educación, la medida cae en suelo yermo. Estudios recientes han demostrado que los ácidos omega-3, el ácido fólico o las vitaminas sólo resultan beneficiosos en el contexto de un buen hábito de vida... De nada sirve almorzar cada día un cochinito y tomar leche con omega-3 para desayunar; o dejar de hacer ejercicio por el hecho de tomar mucha fibra o muchas vitaminas.

Quien avisa no es traidor...

EL TABACO TAMBIÉN TIENE EFECTOS NOCIVOS SOBRE LA PIEL

Fumar no es un hábito saludable y provoca muchas enfermedades, pero además causa efectos devastadores sobre nuestro aspecto. La revista *British Journal of Dermatology* publicó en enero el trabajo de un equipo de investigadores españoles sobre las consecuencias nocivas del tabaco. Los científicos analizaron a 69 voluntarios: los fumadores y ex fumadores tenían, respecto a los no fumadores, más fibras elásticas por área de piel examinada, pero dispuestas desordenadamente, lo que conduce a una menor fuerza elástica y a un envejecimiento precoz. Los autores concluyeron que las alteraciones cuantitativas y cualitativas de las fibras elásticas, verificadas en las personas expuestas al tabaco, son semejantes a las provocadas por la exposición de la piel a un exceso de radiación solar.