

Las alergias primaverales

Dolors Borau



Ya me advirtió el médico que, con este invierno tan lluvioso, la primavera sería difícil para mí y para mi hijo: somos alérgicos. La presencia de lluvia propicia que las plantas florezcan abundantemente después de la estación invernal con una buena polinización.

Afortunadamente, mi alergia es estacional y sólo se manifiesta en presencia del alérgeno que me la provoca: el polen de los plátanos, un árbol majestuoso de hoja caduca que cuando llega la primavera florece con esplendor en muchas calles de mi ciudad. Mi hijo no tiene tanta suerte, él también tiene alergia estacional (al polen de las gramíneas, las plantas con espiga), pero además tiene una alergia crónica a los ácaros del polvo. Cuando era pequeño y empezaba a manifestar los síntomas, me costaba distinguir si se trataba de un resfriado o de un proceso alérgico. El pediatra, después de unas cuantas visitas, me lo aclaró. Los resfriados se manifiestan ocasionalmente y tienen una duración definida de una semana, en cambio, las crisis de rinitis alérgica aparecen de una manera recurrente aunque duren poco rato. Hay más diferencias: en un resfriado la mucosidad es densa, duele la garganta, hay tos, algún estornudo y se puede tener fiebre, mientras que en un pro-

ceso alérgico la mucosidad es acuosa, no duele la garganta pero pica, hay lagrimeo, los estornudos son frecuentes y se hacen muchos seguidos y no se tiene fiebre. El problema que tuvimos fue que, con tanta rinitis de repetición, mi hijo Pablo acabó teniendo problemas de oído, sinusitis y finalmente, asma. Después de todos estos cuadros, nos derivaron a un alergólogo que le mandó realizar las pruebas para identificar de qué alergia se trataba.

En este caso teníamos que hacer unos tests cutáneos que consisten en inyectar, por vía intradérmica, distintas sustancias. ¡Pobre hijo mío! Ya sé que sólo son unos pinchazos en la piel, pero es tan molesto... Tengo que decir que las enfermeras lo hicieron con mucho salero y que mi hijo Pablo se portó muy bien. Cuando acabaron, tuvimos que esperar para ver si se producía alguna reacción local alrededor de alguno de los pinchazos. Eso significaría que aquella sustancia, inofensiva para tantas personas, en su caso, el organismo la identificaba como si fuera un invasor. Cuando el organismo cree que

moviliza el sistema inmunitario para aniquilarlo creando una gran cantidad de anticuerpos llamados inmunoglobulinas E (IgE). Estos anticuerpos específicos ordenan a las células que liberen poderosas sustancias inflamatorias, como la histamina, que actúa en diferentes partes del cuerpo causando los síntomas. Fue así como supimos que Pablo era alérgico al polen de las gramíneas y a los ácaros del polvo porque allí donde habían pinchado estas sustancias se produjo enrojecimiento e hinchazón.

Las alergias no se curan, pero se pueden tratar los síntomas. A veces, el médico prescribe medicación (descongestivos, anti-

¿Qué se tiene que hacer?

Cuando se conocen los causantes de nuestras alergias se pueden aplicar algunos consejos. En el caso del polen, no conviene estar mucho rato al aire libre en época de polinización, sobre todo a las horas de la puesta del sol que es cuando hay más en suspensión. En el caso de los ácaros del polvo, se tiene que cambiar la ropa de cama cada semana y lavarla, como mínimo, a 60°C.

histamínicos, corticoides...) y debe seguirse el tratamiento al pie de la letra. Actualmente también se pueden tratar algunos casos con inmunoterapia (vacunación específica contra los alérgenos causantes) que no cura la enfermedad pero sí que reduce los síntomas y facilita su control.

Para nosotros fue muy positivo conocer los causantes de nuestras alergias porque pudimos aplicar los consejos que nos dieron. Por ejemplo, los alérgicos al polen tienen que saber que el viento es su enemigo porque lo esparce y, en cambio, los mejores días son los de lluvia que hace caer el polen al suelo; no conviene estar mucho rato al aire libre en época de polinización, sobre todo a las horas de la puesta del sol que es cuando hay más en suspensión; hay que ventilar las habitaciones a primera hora o bien tarde y mantenerlas a una temperatura fresca; durante el día no deben abrirse las ventanas de casa y hay que viajar con las ventanas del coche cerradas. La verdad es que, cuando llega la primavera, si sabes cómo prevenir el contacto con el alérgeno, los síntomas mejoran.

Con una alergia crónica es más difícil, porque la presencia del alérgeno es constante. Ya que el polvo está por todas partes, es imposible vivir sin estar en contacto con los ácaros, unos microorganismos de la familia de los arácnidos que viven en los colchones y los cojines y se alimentan de escamas o células muertas que desprenden de la piel de las personas. ¡Qué asco, pensé cuando me lo contaron! Son los excrementos de estos animales los que causan la alergia. No se puede evitar que haya ácaros en las casas, así que se tiene que ser disciplinado y realizar las maniobras de limpieza



adecuadas para reducirlos al mínimo. Se debe poner especial atención a la ropa de cama, utilizando fundas protectoras con muy poca porosidad para los colchones y cojines; cambiar la ropa de cama cada semana y lavarla, como mínimo, a 60° C; intentar no hacer vida en el dormitorio durante el día; conservar una humedad, al menos, del 60%; evitar las alfombras, los cojines de plumas y las mantas de lana; pasar el aspirador a menudo y, en el caso

de los niños pequeños, evitar que tengan peluches en la habitación y que duerman con ellos. Esto le costaba tanto de entender, a Pablo, que los pocos muñecos que tenía, los lavábamos en la lavadora con agua caliente y aprendió a dormir con un soldadito de plástico en la mano. Todo eso representa un esfuerzo extra de limpieza y orden, pero la causa lo vale.

LAS ALERGIAS NO SE CURAN, PERO SE PUEDEN TRATAR LOS SÍNTOMAS. A VECES, EL MÉDICO PRESCRIBE MEDICACIÓN (DESCONGESTIVOS, ANTIHISTAMÍNICOS, CORTICOIDES...) Y DEBE SEGUIRSE EL TRATAMIENTO AL PIE DE LA LETRA. ACTUALMENTE TAMBIÉN SE PUEDEN TRATAR ALGUNOS CASOS CON INMUNOTERAPIA (VACUNACIÓN ESPECÍFICA CONTRA LOS ALÉRGENOS CAUSANTES) QUE NO CURA LA ENFERMEDAD, PERO REDUCE LOS SÍNTOMAS Y FACILITA SU CONTROL