



Medidas para prevenir los síntomas de las alergias respiratorias más frecuentes

La alergia respiratoria puede ser muy molesta en cualquier época del año, pero especialmente en primavera. Por eso, es importante saber qué hacer para su control.

La alergia respiratoria es la enfermedad crónica más frecuente. Se produce por una reacción exagerada del sistema inmunitario para neutralizar sustancias que identifica como extrañas, denominadas alérgenos, como los ácaros del polvo doméstico, el polen o la contaminación.

Cada alergia respiratoria es diferente

Una persona alérgica puede experimentar multitud de síntomas diferentes, según el alérgeno que produzca la reacción alérgica o el tiempo que se haya expuesto a ella. Los síntomas más comunes son los nasales y oculares.

En Europa, la rinitis alérgica afecta a entre un 10% y un 40% de la población, según el área geográfica. En España, se estima una prevalencia en torno al 21%.

Rinitis alérgica

La inflamación de la mucosa nasal es responsable de síntomas como la congestión nasal, el picor de nariz o los estornudos. También

se puede acompañar de inflamación de la conjuntiva del ojo, que da lugar a lagrimeo, picor o enrojecimiento. En este caso, hablamos de rinoconjuntivitis alérgica.

Se ha demostrado una relación entre la rinitis alérgica y el asma. Existe mayor probabilidad de desarrollar asma si se ha manifestado antes una rinitis. Además, padecer rinitis alérgica puede empeorar el control del asma, por lo que es especialmente importante prevenir la rinitis en personas asmáticas.

Asma

Es una enfermedad respiratoria crónica que produce dificultad para respirar, opresión en el pecho y tos, entre otros síntomas.

Existe una conexión entre el asma y las enfermedades alérgicas respiratorias, sobre todo la rinitis alérgica. Un alto porcentaje de pacientes con asma tiene rinitis y el 19-38% de las personas con rinitis padecen asma.

Controlar el asma es esencial para reducir las consecuencias de la rinitis alérgica y mejorar su evolución.

El polen no es el único alérgeno

Además del polen, otros alérgenos pueden provocar alergia respiratoria, entre ellas, los contaminantes del aire, las esporas de los hongos, los ácaros del polvo doméstico y los animales domésticos.

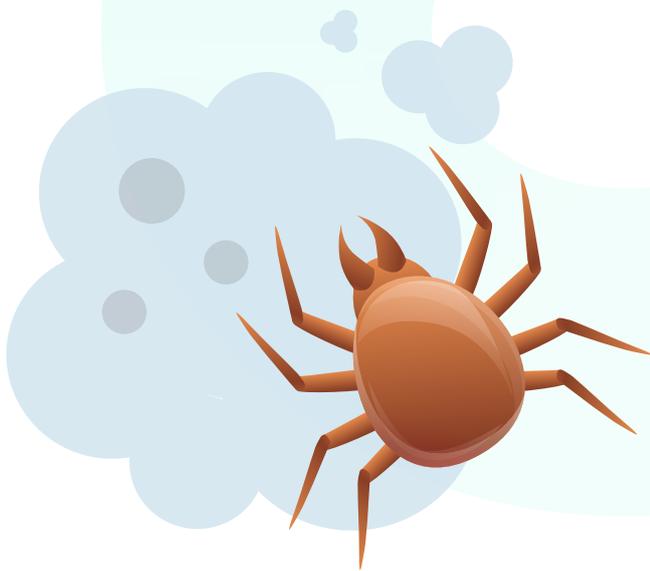
Polen

Ante la sospecha de alergia primaveral, es crucial realizar un estudio alergológico para determinar el polen causante. Existen muchos pólenes en el ambiente que pueden provocar una respuesta alérgica en el organismo, aunque el polen de las gramíneas es el más frecuente. La cantidad de polen en el ambiente varía en función de diferentes factores, especialmente la lluvia.

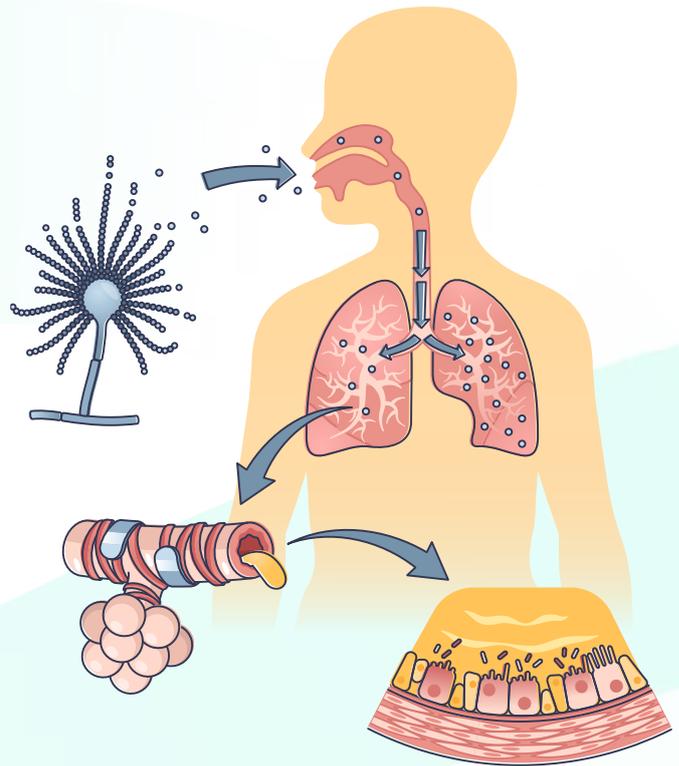
Ácaros del polvo

Son microorganismos que predominan en otoño y primavera. Se alimentan de las escamas de piel muerta que los humanos sueltan cada día. Necesitan una atmósfera cálida y húmeda para vivir y reproducirse. El dormitorio es el lugar con mayor riesgo de exposición.

Detectar las sustancias que provocan la alergia (los alérgenos) es fundamental para prevenir los síntomas alérgicos.



Los ácaros del polvo se acumulan en la ropa de cama, muebles tapizados, prendas de vestir, peluches y alfombras.



Los alérgenos que son transportados por el aire pueden inflamar las vías respiratorias alta y baja.

Hongos

La humedad y las temperaturas templadas favorecen su crecimiento. Liberan esporas que pueden distribuirse por el aire y provocar la reacción alérgica.

Animales domésticos

La exposición a algunas proteínas presentes en la piel y las secreciones de los animales, como el perro, el gato o el caballo, puede desencadenar una reacción alérgica.

La más frecuente es la alergia a los gatos (1 de cada 5 personas en todo el mundo está sensibilizada a los alérgenos del gato).

Algunos estudios han demostrado que las personas con alergia a las mascotas tienen una mayor probabilidad de tener rinitis alérgica o asma.

Contaminación del aire

Puede desencadenar los síntomas alérgicos y empeorar su evolución. Varios estudios han demostrado la existencia de una relación entre el asma y la rinitis alérgica en niños y la exposición a las partículas PM2.5 y dióxido de nitrógeno presentes en el aire.

Cómo prevenir las alergias respiratorias

Las medidas para prevenir las alergias respiratorias van encaminadas a evitar (o, al menos, reducir) la exposición a los alérgenos.

Es fundamental cumplir con las indicaciones del médico y evitar en lo posible el contacto con los alérgenos.

Otros hábitos también pueden reducir la aparición de los síntomas relacionados con las alergias respiratorias.

En casa

- Mantener las ventanas cerradas en temporadas con elevada producción de hongos y altos niveles de polen, como es el mes de mayo.
- Ventilar las habitaciones al mediodía o al atardecer.
- Controlar los niveles de humedad relativa, sobre todo, en los cuartos de baño para evitar el desarrollo de hongos.
- Reducir al mínimo los objetos que puedan almacenar polvo, como alfombras y tapices, para evitar la acumulación de ácaros.
- Aspirar con filtros HEPA o de agua y retirar el polvo con una bayeta húmeda.
- Utilizar colchón y almohada de gomaespuma o látex y cubrirlos con fundas antiácaros.
- Lavar los perros y gatos al menos 2 veces por semana, y mantenerlos fuera del dormitorio.
- Cambiarse de ropa y ducharse al llegar a casa.

En el exterior

- Evitar la exposición a gases contaminantes, olores fuertes, aire seco y frío, gases y vapores.
- No hacer actividades que requieran mucha exposición al polen y a hongos, como segar el césped.
- Evitar el contacto con animales que puedan producir una reacción alérgica.

- Eludir los cambios bruscos de temperatura.
- En viajes por carretera, llevar las ventanillas subidas.
- Proteger los ojos con gafas del sol y utilizar mascarilla los días de alta polinización.

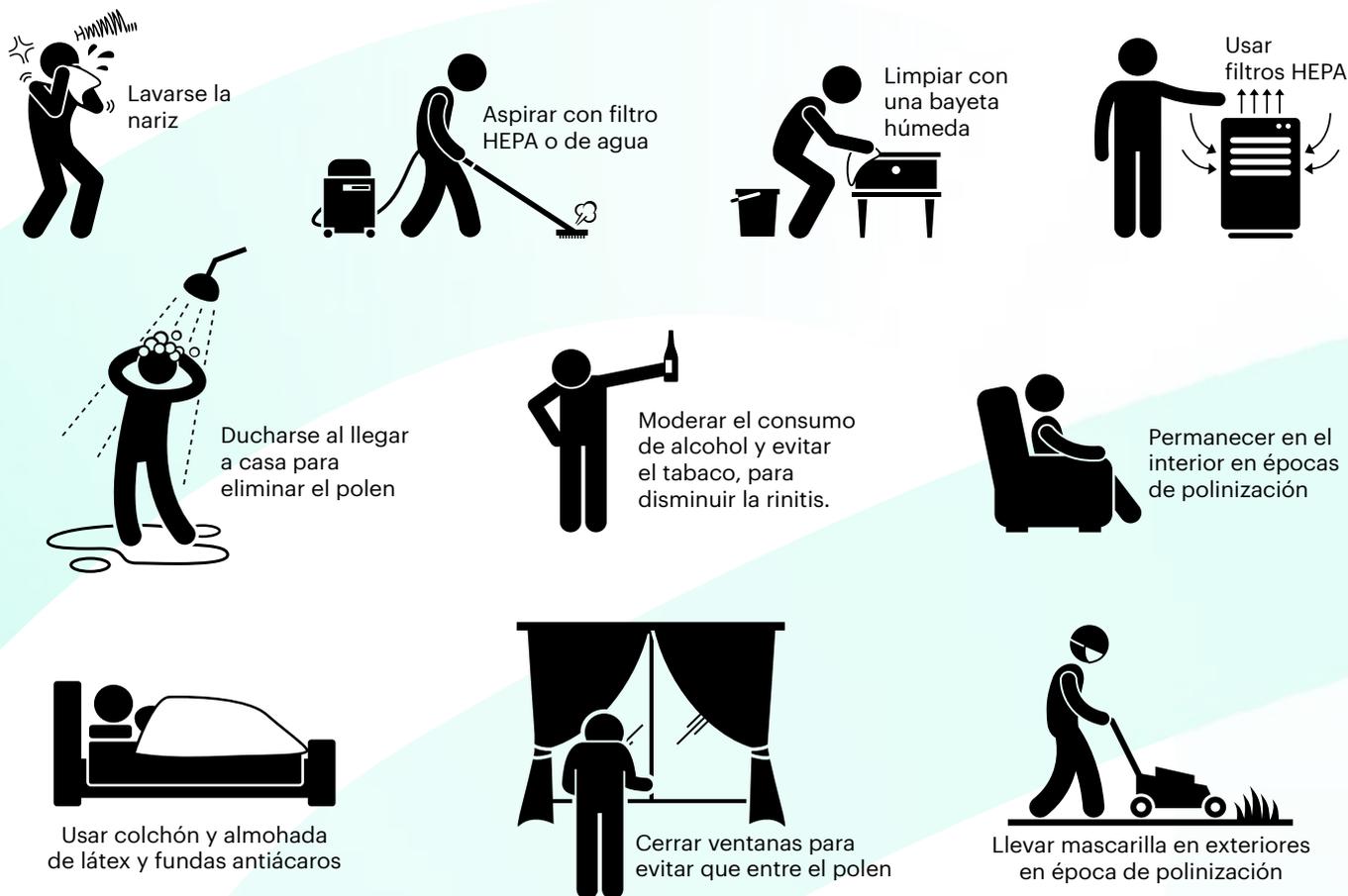
En el día a día

- Mantener una alimentación sana y equilibrada y beber abundantes líquidos.
- Moderar la ingesta de alcohol para evitar la sequedad de las mucosas de las vías respiratorias.
- Evitar el consumo de tabaco, ya que aumenta el riesgo de desarrollar rinitis.
- Realizar vahos con frecuencia para fluidificar la mucosidad y expulsarla con más facilidad.
- Hacer lavados nasales a menudo con soluciones de agua de mar o soluciones salinas fisiológicas para ayudar a eliminar la mucosidad.
- Utilizar pomadas de vaselina para suavizar la mucosa nasal.



Se puede disminuir la aparición de los síntomas alérgicos evitando el contacto con las sustancias que desencadenan las reacciones alérgicas en el organismo.

Reducir la aparición de los síntomas de las alergias respiratorias puede mejorar significativamente la calidad de vida.



Adoptar hábitos dirigidos a disminuir el contacto con los alérgenos ayuda a prevenir la aparición de síntomas alérgicos.

Para saber más

- Sánchez OD. Alergias respiratorias: qué son y qué podemos hacer para prevenirlas [Internet]. FAROS Sant Joan de Déu. Barcelona (España): Hospital Sant Joan de Déu; mar 2022 [citado 22 ago 2022]. Disponible en: <https://faros.hsjdbcn.org/es/articulo/alergias-respiratorias-podemos-hacer-prevenirlas>
- SEFAC. Recomendaciones de la Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria a la población. Consejos para prevenir la rinitis [Internet]. Madrid (España): Sociedad Española de Farmacia Familiar y Comunitaria. 2010 [citado 22 ago 2022]. Disponible en: https://www.sefac.org/sites/default/files/sefac2010/private/documentos_sefac/documentos/SEF_FR_Rinitis_V.pdf

Referencias en las que se basa el material

- Chiriac AM, Demoly P. Alergies respiratoires. Presse Med. 2013;42(4 Pt1):395-404.
- SEAIC. Nota de prensa: Semana Mundial de la Alergia 2022 [Internet]. Madrid (España): Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica; jun 2022 [citado 22 ago 2022]. Disponible en: <https://www.seaic.org/inicio/noticias-general/semana-mundial-de-la-alergia-2022.html>
- GINA. Global strategy for asthma management and prevention: Updated 2022 [Internet]. Global initiative for Asthma; 2022 [citado 22 ago 2022]. Disponible en: <https://ginasthma.org/wp-content/uploads/2022/07/GINA-Main-Report-2022-FINAL-22-07-01-WMS.pdf>
- D'Amato Gennaro, Chong-Neto HJ, Ortega OPM, Vitale C, Ansotegui I, Rosario N et al. The effects of climate change on respiratory allergy and asthma induced by pollen and mold allergens. Allergy. 2020;75(9):2219-2228.
- Schoos AMM, Nwaru BI, Borres MP. Component-resolved diagnostics in pet allergy: Current perspectives and future directions. J Allergy Clin Immunol. 2021;147(4):1164-1173.
- Wilson JM, Platts-Mills TAE. Home Environmental Interventions for House Dust Mite. J Allergy Clin Immunol Pract. 2018;6(1):1-7.
- MULLOL J, Valero A. Actualización del manejo de la rinitis alérgica. Guías GEMA y MACVIA-ARIA. Rev Rinol. 2019;19(1):7-18.
- Heinrich J. Air pollutants and primary allergy prevention. Allergo J Int. 2019;28:5-15.
- Bousquet J, Schünemann HJ, Samolinski B, et al. Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma (ARIA): achievements in 10 years and future needs. J Allergy Clin Immunol. 2012;130(5):1049-62.
- Zubeldia JM, Baeza ML, Chivato T, Jáuregui I, Senent C, editores. El libro de las enfermedades alérgicas [Internet]. 2.ª ed. Bilbao: Fundación BBVA; 2021 [citado 22 ago 2022]. Disponible en: <https://www.fbbva.es/alergia>