



Preguntas frecuentes

Alergia

para
PACIENTES



ÍNDICE

1. ¿Por qué cada vez hay más alérgicos?	5
2. ¿Cuál es la alergia más frecuente?	5
3. ¿Se puede ser alérgico a todos los antibióticos?	6
4. ¿El medio ambiente afecta a los alérgicos?	6
5. ¿La contaminación influye sobre las alergias respiratorias?	7
6. ¿Las alergias se contagian?	8
7. ¿Qué puedo hacer para no volverme alérgico?	8
8. ¿Cómo puedo diferenciar un resfriado de una alergia?	9
9. ¿En qué se diferencia una alergia alimentaria de una intolerancia alimentaria?	10
10. ¿La alergia se puede curar para siempre?	11
11. ¿Las mascarillas influyen sobre los síntomas de la alergia al polen?	11
12. ¿Cómo puedo disminuir los síntomas de la alergia al polen?	12

13.	¿Cómo puedo disminuir los síntomas de la alergia a los ácaros?	13
14.	¿Cómo puedo disminuir los síntomas de la alergia a las mascotas? ..	14
15.	¿Las soluciones de agua de mar sirven para tratar la alergia?	15
16.	¿Puedo hacer deporte si soy alérgico?	15
17.	Soy alérgico, ¿hay alguna aplicación móvil que me pueda ayudar? ..	16
18.	Para saber más	17
19.	Otras referencias	18

1. ¿Por qué cada vez hay más alérgicos?

Actualmente, 1 de cada 4 personas de la población mundial tiene algún tipo de alergia, y la Organización Mundial de la Salud estima que esta cifra aumentará hasta la **mitad de la población mundial en 2050**. Esto podría deberse a cambios del medio ambiente, como una mayor exposición a alérgenos de interior, la contaminación o el cambio climático.

2. ¿Cuál es la alergia más frecuente?

Las alergias más frecuentes son las **respiratorias**, sobre todo la **rinoconjuntivitis alérgica**, que afecta al 21% de la población de nuestro país.



3. ¿Se puede ser alérgico a todos los antibióticos?

No. Aunque las penicilinas son una clase de antibióticos que se considera una de las causas más frecuentes de alergia a los fármacos, existen muchas otras clases de antibióticos no relacionadas con las penicilinas y con un riesgo muy bajo de producir alergia.



4. ¿El medio ambiente afecta a los alérgicos?

Sí. Se cree que el riesgo de presentar una alergia depende de la respuesta de los genes de un individuo a factores ambientales.

5. ¿La contaminación influye sobre las alergias respiratorias?

Sí. Hay una relación directa entre la contaminación ambiental y la frecuencia de la **alergia respiratoria**, de forma que esta es más frecuente en aquellos individuos que viven en **medios urbanos**.

Un ejemplo importante son las partículas contaminantes emitidas por los **motores diésel**, que alteran la estructura del polen y aumentan su capacidad de inducir una respuesta alérgica en personas susceptibles.



6. ¿Las alergias se contagian?

No, las enfermedades alérgicas no son contagiosas.



7. ¿Qué puedo hacer para no volverme alérgico?

Actualmente **no existe ninguna estrategia** efectiva para evitar el desarrollo de una alergia.

Se está investigando mucho sobre la interacción de los **genes** con el **medio ambiente**, que son los principales causantes de las alergias, pero aún queda mucho camino por recorrer.

8. ¿Cómo puedo diferenciar un resfriado de una alergia?

Síntomas	Resfriado	Alergia
Fiebre	Rara vez	Nunca
Dolor de cabeza	Poco frecuente	Poco frecuente
Malestar general, dolor	Leve	Nunca
Cansancio, debilidad	A veces	A veces
Congestión, secreción nasal	Frecuente	Frecuente
Estornudos	Habitualmente	Habitualmente
Dolor de garganta	Frecuente	A veces
Tos	Frecuente	A veces
Dolor de pecho	De leve a moderado	Raro (salvo en aquellos con asma alérgica)
Tratamiento*	<ul style="list-style-type: none"> Mantenerse hidratado Descongestionantes Antinflamatorios no esteroideos 	<ul style="list-style-type: none"> Evitar los alérgenos Antihistamínicos Corticoides nasales Descongestionantes
Prevención	<ul style="list-style-type: none"> Lavarse las manos a menudo Evitar el contacto estrecho con quien esté resfriado 	Evitar los alérgenos implicados en la alergia (como el polen, ácaros del polvo, moho, caspa de las mascotas...) para prevenir los síntomas

*Consulta con tu médico o tu farmacéutico si debes empezar un tratamiento farmacológico.

9. ¿En qué se diferencia una alergia alimentaria de una intolerancia alimentaria?

La alergia alimentaria está causada por **mecanismos inmunológicos**; la intolerancia, no.

El problema es que ambas pueden producir **síntomas digestivos parecidos**, por lo que se pueden confundir. La intolerancia alimentaria es 5-10 veces más frecuente que la alergia alimentaria.

En la **alergia alimentaria**, el sistema inmunitario interpreta que un determinado alimento es un invasor y produce una respuesta inmunitaria desproporcionada. Los síntomas pueden ser leves o graves y suelen ser digestivos, respiratorios, cutáneos o incluso pueden llegar a ser generalizados en los casos más graves.



Por su parte, en la **intolerancia alimentaria** el aparato digestivo no es capaz de digerir bien determinados alimentos debido principalmente a la ausencia de unas enzimas encargadas de metabolizar dichos alimentos. En general, los síntomas son leves y se suelen limitar a problemas digestivos.

10. ¿La alergia se puede curar para siempre?

En algunos casos la alergia puede desaparecer de forma espontánea o con el tratamiento recomendado por el especialista.

11. ¿Las mascarillas influyen sobre los síntomas de la alergia al polen?

Las mascarillas que previenen el contagio de la infección por coronavirus **son útiles** para los alérgicos al polen, ya que pueden disminuir la exposición a los pólenes, los síntomas alérgicos y el consumo de medicación.



Las **mascarillas quirúrgicas** atrapan los pólenes, pero no se ajustan de forma adecuada a la cara, así que no son totalmente válidas para los pacientes alérgicos.

Las **mascarillas FFP1** sí que son suficientes para los alérgicos al polen, pero las **FFP2 y FFP3** son más eficaces.

12. ¿Cómo puedo disminuir los síntomas de la alergia al polen?

Sigue estos consejos durante las épocas de polinización:

- Ventila a primera hora de la mañana y por la noche, ya que es cuando los niveles de polen son más bajos.
- Dúchate y cámbiate de ropa cuando llegues a casa.
- No tiendas la ropa fuera.
- Ponte gafas de sol cuando salgas a la calle.
- Usa mascarillas antipolen. Las mascarillas FFP que se utilizan contra el coronavirus también son adecuadas, aunque las de tipo 2 y 3 son las más eficaces.
- Instala filtros antipolen en los aparatos de aire acondicionado de tu casa y tu coche y cámbialos con la frecuencia recomendada por el fabricante.
- Cuando viajes, no abras las ventanillas del coche.
- No cortes el césped ni barras en el exterior.
- Sal lo menos posible entre las 12:00 y las 17:00.
- Quédate en casa los días de mayor concentración de polen, sobre todo si hace viento.
- No duermas cercas de árboles o plantas.
- Si tienes jardín, evita plantas que polinicen por el aire.

13. ¿Cómo puedo disminuir los síntomas de la alergia a los ácaros?

Las siguientes medidas son muy eficaces:

- Evita las alfombras, moquetas, tapicería y papel pintado en tu domicilio.
- Elimina de tu dormitorio los objetos que puedan acumular polvo.
- Utiliza fundas antiácaros en el colchón y la almohada, aspíralos durante 10 minutos una vez al mes y exponlos al sol durante 30 minutos 2 o 3 veces al año.
- Lava con agua caliente (>50 °C) las sábanas y las mantas al menos una vez a la semana.
- Utiliza aspiradoras con filtro de alta eficiencia (HEPA).
- Limpia el suelo y los muebles con frecuencia.
- Limpia las superficies con un paño húmedo.
- Limpia los sofás y los sillones de forma periódica.
- Revisa tu casa cada cierto tiempo y repara las humedades.
- Utiliza deshumificadores de forma habitual.
- Lava la ropa que lleve tiempo guardada antes de ponértela.

14. ¿Cómo puedo disminuir los síntomas de la alergia a las mascotas?

Lo más importante es evitar el contacto con los animales, aunque esto no siempre es fácil. En cualquier caso, evita tocarlos y, si los tocas, lávate las manos después.

Además, sigue los siguientes consejos para disminuir la carga de alérgenos del animal:

- Mantén al animal fuera del domicilio o, al menos, procura que no entre en tu dormitorio.
- Lava al animal una o dos veces a la semana.
- Limpia tu casa de forma minuciosa cada semana con aspiradoras con filtros HEPA, sobre todo los colchones, almohadas, muebles tapizados y cortinas.
- Ventila tu casa a menudo.
- Instala purificadores de aire con filtros HEPA.
- Lava la ropa que haya estado en contacto con el animal.
- Aplícale al animal una vez a la semana lociones para reducir la caída de caspa.



15. ¿Las soluciones de agua de mar sirven para tratar la alergia?

Los lavados nasales con agua de mar y otras soluciones salinas son **eficaces** —más aún cuando se combinan con otros tratamientos— para la rinitis. Además, **se toleran bien** y son **muy seguros**, por lo que se recomiendan ampliamente para la rinitis alérgica.

16. ¿Puedo hacer deporte si soy alérgico?

El ejercicio físico es **beneficioso** para las personas con alergia, aunque se debe elegir el deporte apropiado para cada paciente.

Por ejemplo, los pacientes con **asma inducida por el ejercicio** deben calentar y tomar el tratamiento prescrito por su médico antes de realizar ejercicio intenso, así como evitar exponerse a humos, irritantes, temperaturas extremas y otras circunstancias que puedan favorecer la aparición de una crisis de asma.

Aquellos con **urticaria inducida por el ejercicio** deben evitar ingerir los alimentos responsables de su alergia durante las 4 a 6 horas antes de hacer ejercicio.

17. Soy alérgico, ¿hay alguna aplicación móvil que me pueda ayudar?

Para los alérgicos al polen, **Polen Control** es una aplicación creada por Almirall y avalada por la Sociedad de Alergología e Inmunología Clínica que permite conocer los niveles de polen. Está disponible para [iOS](#) y [Android](#).

Para los pacientes con rinitis alérgica y asma, **MASK-air** es una aplicación creada por líderes mundiales en alergia clínica y avalada por la asociación científica ARIA (*Allergic Rhinitis and its Impact on Asthma*) que sirve para mantener un registro diario de los síntomas y la medicación utilizada. Está disponible para [iOS](#) y [Android](#).



Para saber más

- Seiac.org [Internet]. Madrid: Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica; c2023 [citado 13 ene 2023]. Disponible en: <https://www.seaic.org/pacientes>
- 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 12 ene 2023]. Disponible en: https://www.fbbva.es/wp-content/uploads/2021/10/Libro-enfermedades-alergicas_FBBVA.pdf
- SEAIC [Internet]. Madrid: Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica; c2023 [citado 13 ene 2023]. Faqs [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://www.seaic.org/faqs/categoria-faqs/preguntas-sobre-alergia>
- NIH [Internet]. Bethesda: National Institutes of Health; oct 2014 [actualizado ene 2023; citado 13 ene 2023]. ¿Resfrío, gripe o alergia? [aprox. 4 pantallas]. Disponible en: <https://salud.nih.gov/articulo/resfrio-gripe-o-alergia/>
- Hirsch, L. ¿En qué se diferencia una alergia alimentaria de una intolerancia alimentaria? [Internet]. Wilmington: The Nemour's Foundation; 2021 [actualizado ene 2021; citado 13 ene 2023]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/allergy-intolerance.html>
- Fundación Seguridad Alimentaria y Prevención de Alergias (FSA) [Internet]. Bilbao: FSA; [citado 20 ene 2022]. Diferencia entre alergia alimentaria, intolerancia alimentaria e inflamación [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://funsapa.org/alergia-alimentaria/diferencia-alergia-intolerancia-inflamacion/>
- SEICAP [Internet]. Barcelona: Sociedad Española de Inmunología Clínica, Alergología y Asma Pediátrica [citado 13 ene 2023]. ¿Qué es la alergia?. Disponible en: <https://seicap.es/alergia/que-es-la-alergia/>

Otras referencias

- EAACI PATIENTS [Internet]. Zurich: European Association of Allergy & Immunology; c2022 [citado 13 ene 2023]. World Meteorological Day - Climate change: a profound impact on asthma and allergy sufferers [aprox. 3 pantallas]. Disponible en: <https://patients.eaaci.org/world-meteorological-day-climate-change-a-profound-impact-on-asthma-and-allergy-sufferers/>
- Cleveland Clinic [Internet]. Cleveland: Cleveland Clinic; c2023 [actualizado 21 dic 2022; citado 13 ene 2023]. Allergies [aprox. 13 pantallas]. Disponible en: <https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/8610-allergies>
- Mayo Clinic [Internet]. Rochester: Mayo Foundation for Medical Education and Research; c1998-2023 [citado 13 ene 2023]. Food allergy [aprox. 10 pantallas]. Disponible en: <https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/food-allergy/symptoms-causes/syc-20355095>
- Zugasti Murillo A. Intolerancia alimentaria. Endocrinol Nutr. 2009;56(5):241-50.



© 2023 - Almirall.

Material editado por [Kalispera medical writing S.L.](#) para Almirall.
Reservados todos los derechos.

Se prohíbe la reproducción total o parcial por ningún medio, electrónico o físico.



almirall

feel the science