

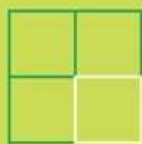
## El GdT de Enfermedades Respiratorias proporciona recomendaciones para las personas alérgicas

16/4/12

Comienza la primavera y, como todos los años, es una buena ocasión para recordar que existen personas sensibles a la presencia de determinadas sustancias en el ambiente. Nos referimos a las **personas que tienen alergias respiratorias, aquellas que, en cualquier época del año, pero especialmente en primavera, sufren las consecuencias de enfermedades como la conjuntivitis, la rinitis y/o el asma**. En los tres casos citados, se trata de enfermedades caracterizadas por la inflamación, respectivamente, de la conjuntiva del ojo, de la mucosa de la nariz y de la mucosa de la vía respiratoria inferior (bronquios). Los síntomas o molestias que se producen como consecuencia de dicha inflamación son estornudos muy frecuentes, picor de nariz, taponamiento nasal y goteo por la nariz, en el caso de la rinitis, enrojecimiento, picor de ojos y lagrimeo, en el caso de la conjuntivitis y sensación de falta de aire (disnea) con respiración entrecortada, sensación de presión en el pecho y ruidos sibilantes al respirar, en el caso del asma.

La inflamación que caracteriza las enfermedades alérgicas mencionadas, se produce inicialmente como consecuencia de mecanismos alérgicos debidos a la sensibilidad a sustancias como los pólenes, los ácaros del polvo, el pelo de animales o los hongos, por citar las más frecuentes. Por otro lado, las personas sensibles en las que se ha iniciado esta inflamación tras el contacto con alguna o varias de las sustancias mencionadas, reaccionan a su vez a otras sustancias que, sin ser productoras de alergia, pueden resultar irritantes respiratorios en ellas; entre estos irritantes se encuentran el humo del tabaco, vapores de sustancias como la lejía y otros productos de limpieza así como de perfumes, pinturas y disolventes, la contaminación atmosférica elevada o los cambios bruscos de temperatura.

Pero lo más importante, especialmente en estas fechas, es conocer qué debe hacer una persona alérgica para evitar las consecuencias de su sensibilidad. La respuesta es sencilla:



- 1. Emplear el tratamiento que le ha recomendado su médico**
- 2. Evitar la exposición a las sustancias a las que sabe que es sensible y a las que le resultan irritantes.**

El primer consejo, el del tratamiento farmacológico, es especialmente importante en los pacientes con asma. Estos pacientes, en muchas ocasiones, consideran que están “suficientemente bien” como para no utilizar el tratamiento, generalmente inhalado, que les ha recomendado su médico. Al fin y al cabo, “solo” presentan “un poquito de ahogo” cuando intentan correr y “algo de tos durante la noche”, lo que no les dificulta realizar su “vida normal”. Los síntomas mencionados, y muchas veces otros más sutiles, indican la existencia de una inflamación en el interior de los bronquios que, si se mantiene mucho tiempo sin tratamiento, puede hacerse crónica y, por tanto, dejar de responder a dicho tratamiento.

Respecto al segundo consejo, evitar la exposición, también fundamental, a continuación se resumen las medidas necesarias para llevarlo a cabo con éxito:

**Evitar la exposición a irritantes** (humos, polvos, olores fuertes, aire frío y seco, sprays, gases y vapores) así como a los cambios bruscos de temperatura.

**Evitar salidas al campo o a zonas con abundante vegetación durante la primavera.** En caso de encontrarse en estos lugares, permanecer el mayor tiempo posible en locales cerrados, sobre todo los días de viento. Dormir con las ventanas cerradas. En caso de viajar en coche, hacerlo con las ventanillas subidas. Evitar viajar en motocicleta en las épocas de polinización.

**Realizar la limpieza de la casa con aspirador, retirar el polvo con una bayeta húmeda y, procurar que estas actividades no se realicen en presencia del paciente alérgico a los ácaros del polvo.** En estos casos, deberá hacerse una buena ventilación de la casa, intentando que la humedad relativa del ambiente doméstico no sea elevada (uso de habitaciones soleadas, calefacción, evitar la costa). Evitar objetos que puedan almacenar polvo (estanterías repletas de libros, alfombras, tapices, etc.) y la ropa de cama se debe lavar semanalmente a una temperatura en torno a los 55°C.



**Mantener las ventanas cerradas durante las estaciones de elevada producción de hongos** (Alternaria y Cladosporium emiten sus esporas los días secos y cálidos del verano, Fusarium lo hacen durante días o noches húmedas del otoño).

**Evitar la humedad** en las habitaciones y, en lo posible, en los cuartos de baño.

**Evitar actividades que aumenten la exposición a pólenes y a hongos**, como segar césped.

**Retirar del ambiente doméstico los animales a los que se sea sensible** y evitar el contacto con animales de la misma especie en cualquier otro lugar.

Grupo de Trabajo de la semFYC de Enfermedades Respiratorias