

Cada vez más niños en edad escolar sufren alergias y se estima que afecta al 30%

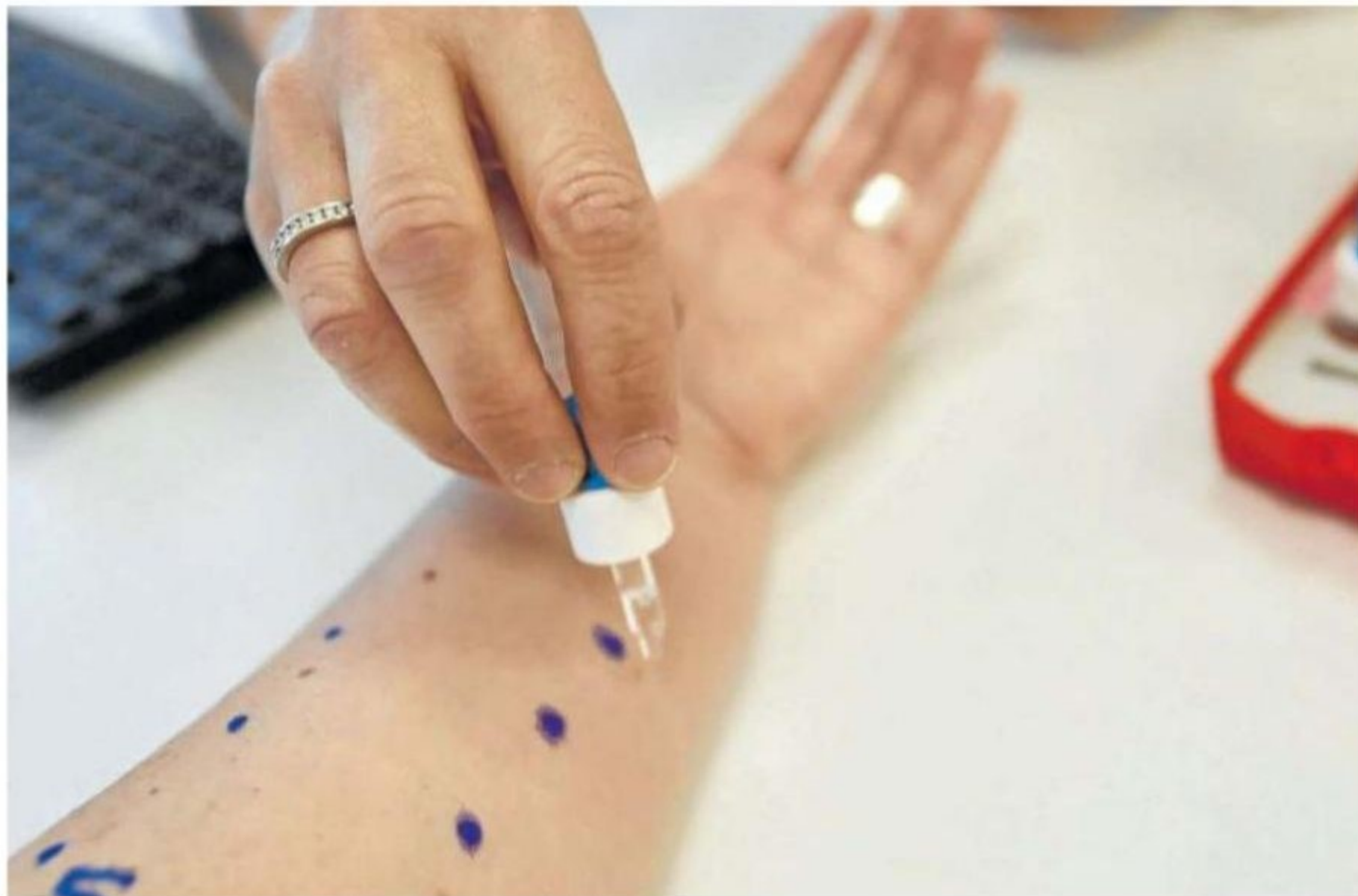
Las previsiones auguran una primavera intensa en Vitoria “y no tanto en las otras capitales de provincia”

↳ Eunate F. Domínguez

NTM

VITORIA –Las previsiones meteorológicas para esta primavera en Vitoria indican que se espera una temporada intensa con un impacto significativo en los niveles de polen en el territorio alavés. Este fenómeno se debe a varios factores climáticos que influyen en la producción y dispersión del polen. Desde Osakidetza Olga Uriel, médica adjunta del Servicio de Alergología de la OSI Araba de Osakidetza, explica ciertas medidas para evitar que estas alergias condicionen el día a día de las personas que la sufren; según las estimaciones del departamento de Salud del Gobierno Vasco, la estimación actual ronda el 20%, en términos generales, pudiendo llegar hasta un 30% de niños y niñas en la edad escolar.

En primer lugar, cabe destacar que “la alergia es una respuesta anómala del sistema inmunitario a elementos inocuos que por error el organismo reconoce como extraños y reacciona frente a ellos de manera desmedida”, según explica la profesional. En concreto, la alergia al polen, también conocida como rinitis alérgica estacional, es una reacción del sistema inmunológico a los granos de polen que son liberados por plantas, árboles y hierbas durante ciertas épocas del año. Esta condición afecta a millones de personas en todo el mundo y puede variar en intensidad según la temporada y cada primavera. De esta manera, esta alergia se produce cuando el sistema inmunológico identifica erróneamente el polen como una amenaza y, en respuesta, el cuerpo libe-



Es importante seguir la pauta de Osakidetza ante casos de alergia. Foto: DNA

ra histaminas y otras sustancias químicas para combatir lo que considera un invasor. Esta reacción provoca una serie de síntomas que pueden ser molestos e incluso incapacitantes para quienes los padecen

La alergia es una reacción del sistema inmunológico a los granos de polen que son liberados por plantas, árboles y hierbas

como estornudos, picor que puede llegar a ser muy intenso en ojos, nariz y garganta y hasta una congestión nasal, tos y fatiga.

Entre los medicamentos para combatir estas reacciones, la profesional

de Osakidetza explica que hay actualmente en el mercado dos tipos de tratamientos: el tratamiento basado en antihistamínicos (orales, o tópicos en forma de colirio o spray nasal), corticoides nasales o inhala-

dores bronquiales, que consiguen aliviar los síntomas mientras se emplean (de ahí que se denomine tratamiento sintomático) pero que no modifica la evolución a largo plazo de la enfermedad. Y, por otro lado, se encuentran las vacunas hiposensibilizantes para la alergia, que sí consiguen cambiar esa evolución a largo plazo y hacer que, de forma progresiva y año tras año, los síntomas sean menores y sea menos necesario recurrir a tratamiento sintomático. "Merece la pena valorar esta opción cuando los síntomas son intensos y precisan de mucha medicación para su control y, sin lugar a dudas, cuando con ella ni siquiera se alivian los síntomas", valora.

"Además de las medidas de evitación anteriormente mencionadas, el hecho de empezar pronto con el tratamiento sintomático indicado por su médico y prolongarlo durante la estación polínica ayuda a minimizar los síntomas", añade.

NUEVAS INVESTIGACIONES En cuanto a los avances en medicación, la profesional asegura que "el diagnóstico molecular es un campo de avance que durante los últimos años ha permitido perfilar mejor las alergias de cada paciente con el fin de poder ofrecer el tratamiento individualizado y más adecuado a cada uno". "Respecto a la alergia respiratoria, por ejemplo, nos permite definir si cuando salen positivos todos los pólenes en las clásicas pruebas de alergia que se hacen en el antebrazo (pruebas cutáneas) hay una alergia real detrás o son falsos positivos. En lo que a las vacunas para la alergia se refiere también se ha dado un salto importante mejorando la calidad y la eficacia, existiendo la posibilidad de formatos en forma subcutánea o sublingual, en según qué casos. La aparición de los medicamentos biológicos para distintas patologías como pueden ser el asma y la dermatitis atópica graves, entre otros, las desensibilizaciones con medicamentos, aumento de opciones de tratamiento de la alergia respiratoria y algunos tipos de alergia alimentaria... Son muchos los ámbitos en los que se está avanzando. Afortunadamente cada vez hay más conocimiento y más concienciación y el mundo de la Alergia cada vez tiene más visibilidad, suponiendo esto un importante beneficio para el paciente". Como conclusión, es importante que las personas conozcan a qué tipo de polen son alérgicas para poder ajustar adecuadamente las medidas de evitación. Para ello, "resulta útil familiarizarse con las especies de plantas y el calendario polínico de su región geográfica". "Es importante conocer a qué polen se tiene alergia para poder afinar las medidas de evitación, y para ello ayuda también conocer las especies y el calendario polínico de nuestra región geográfica. Es fundamental tener claro cuál es el tratamiento que se debe realizar cuando los síntomas comienzan, qué emplear, cómo y durante cuánto tiempo. La instauración de un tratamiento de forma precoz ayuda a frenar la evolución de los síntomas y conseguir pasar mejor estas fechas". ●

Olga Uriel

MÉDICA ALERGOLOGA OSAKIDETZA EN LA OSI DE ARABA

“En Álava los niveles atmosféricos de pólenes son los más elevados”

Las alergias se han convertido en un problema de salud pública creciente; varios factores pueden contribuir a este aumento en su prevalencia

✦ E. F. Domínguez/NTM

VITORIA – Olga Uriel, médica Alergóloga de Osakidetza de la OSI Araba. En esta entrevista detalla sobre qué es la alergia, sus causas y síntomas, así como las medidas que se pueden tomar para prevenir y manejar estas reacciones alérgicas. Además, comparte información variada sobre los últimos avances en el diagnóstico y tratamiento de las alergias.

¿Cuántas personas sufren alergias en estas épocas del año en Euskadi?

–No disponemos de cifras exactas en estos momentos, pero sí podemos decir que durante los últimos años van en aumento y que la estimación actual ronda el 20%, en términos generales, pudiendo llegar hasta un 30% en la edad escolar.

¿Cuál es el territorio donde más afecta?

–En las zonas más cercanas a la costa los niveles de pólenes suelen ser menores debido a que las temperaturas son más suaves y con menos cambios bruscos. En nuestro territorio, Álava es la provincia en las que los niveles atmosféricos de pólenes son más elevados. De hecho, las previsiones auguran una primavera intensa en Vitoria y no tanto en las otras capitales de provincia.

¿Qué son las alergias y por qué se desarrollan?

–La alergia es una respuesta anómala de nuestro sistema inmunitario a elementos inocuos que por error nuestro organismo reconoce como extraños y reacciona frente a ellos de manera desmedida. La alergia es un resultado de distintos factores, hereditarios y ambientales. La predisposición que viene

marcada en nuestros genes y la asociación a determinadas condiciones ambientales hace que se manifieste. No hemos de olvidar que nos hacemos alérgicos a lo que hemos estado expuestos con anterioridad y no ante los primeros contactos con las cosas. Se necesitan contactos previos que sensibilicen antes de que la clínica de alergia se manifieste.

¿Cuáles son los tipos más comunes de alergias que se presentan en primavera?

–En primavera la alergia respiratoria a pólenes es la estrella, con sus manifestaciones en forma de rinoconjuntivitis (enrojecimiento ocular, lagrimeo, picor de ojos, nariz, estornudos...) y/o asma (opresión torácica, sensación de falta de aire, dificultad para respirar, pitidos en el pecho). También cabe destacar en primavera-verano la aparición de casos de alergia a veneno de abejas y/o avispas, puesto que es, en esos momentos, cuando estos himenópteros gozan de mayor actividad y, por lo tanto, hay más posibilidad de picaduras. Cuantas más picaduras presenta una persona, tiene más riesgo a la larga de desarrollar alergia a las mismas.

¿Por qué la primavera es especialmente problemática para las personas con alergias?

–Debido a la climatología de esos meses la primavera es la época del año en la que las plantas liberan más polen, pero no la única. Cada especie tiene su calendario polínico teórico, que puede luego verse discretamente modificado en función de las condiciones ambientales del momento. En primavera se juntan además dos factores, más plantas liberan su polen y más ganas tenemos todos de aprovechar el buen tiempo con actividades al aire libre, lo que aumenta el tiempo de exposición. En muchas ocasiones la clínica respiratoria que desencadena puede afectar notablemente la calidad de vida del paciente.



¿Existen factores ambientales que pueden agravar las alergias durante esta temporada específica?

–El principal factor que influye sobre la polinización es el clima. Además, los fenómenos meteorológicos extremos, como fuertes vientos o tormentas eléctricas favorecen la dispersión de los pólenes. Por otro lado, hay estudios que han demostrado que las tormentas eléctricas pueden romper los granos de polen en partículas aún más pequeñas y que penetran con mayor facilidad en las vías respiratorias, aumentando el riesgo de crisis asmáticas graves. Así mismo, el incremento de las temperaturas que ha tenido lugar durante los últimos años aumenta la producción de pólenes y la cantidad en estos de las proteínas responsables de la alergia, ocasionando pólenes más "agresivos". Esto mismo ocurre como consecuencia de la contaminación y las partículas diésel. Hemos observado un aumento de pacientes remitidos a nuestras consultas por clínica respiratoria estacional y estamos objetivando un aumento de la alergia a pólenes en la población general.

¿Qué medidas preventivas pueden tomar las personas alérgicas para minimizar sus síntomas durante la primavera?

–Conocer a qué plantas se es alérgico, su época de polinización y las especies predominantes en cada zona resulta de gran ayuda. Otro aspecto importante es seguir después aquellas medidas que consigan disminuir la exposición directa a los pólenes. Entre estas medidas se encuentran: Reducir en la medida de lo posible la salida al campo o parques en las épocas de mayor polinización, así como los días de fuerte viento o tormenta; permanecer el mayor tiempo posible dentro de casa durante los días de alta concentración de polen, especialmente en días de viento; evitar la salida a la calle en las horas del día en las que se detecta mayor concentración de polen (primera hora de la mañana o última hora de la tarde); uso de gafas de sol e incluso mascarillas. Hace de pantalla y dificultan que el polen impacte en nariz y ojos y en los desplazamientos en coche, llevar las ventanillas cerradas y disponer de filtros apropiados en el sistema de climatización. ●