



## **Definición de alergia**

**La alergia es una forma exagerada o alterada de reaccionar que tienen algunas personas cuando se exponen a algunas sustancias en el medio ambiente o cuando ingieren ciertos alimentos o medicamentos.**

**Denominamos alérgenos a las sustancias que inducen alergias.**

**Qué sucede en el cuerpo cuando desarrollamos alergia?**

**Como respuesta a la exposición a los contaminantes del medio ambiente y a la ingestión de alimentos o medicamentos, la sangre forma unas sustancias llamadas anticuerpos que son los responsables de los síntomas. Estos anticuerpos se adhieren a las membranas mucosas en el interior de la nariz, o en las membranas mucosas de los bronquios, que son los tubos que conducen el aire que respiramos hasta los pulmones. Más tarde, cuando en nuestra vida diaria volvemos a hacer contacto con los alérgenos por inhalación, estos se depositan en las membranas mucosas de la nariz o de los bronquios donde hacen contacto con los anticuerpos de la alergia. El resultado de este encuentro es la dilatación de los vasos sanguíneos en la mucosa nasal permitiendo el escape de líquido de la sangre y resultando en goteo nasal o estornudos. Si el encuentro ocurre en los bronquios, causará la contracción de unos pequeños músculos que rodean el interior de estos conductos de aire, haciendo que estos se cierren obstruyendo el flujo de aire. Esto resulta en el ronquillo o pito típico del asma.**

**Cuando el alérgeno es un alimento o un medicamento y lo ingerimos o nos lo inyectan con jeringuilla o por la picada de un insecto, las sustancias pasan a la sangre y son transportadas a la piel donde reaccionan con los anticuerpos de la alergia lo que hace que se dilaten los vasos sanguíneos y el escape de líquido localmente causa la formación de ronchas y la hinchazón.**

**Quiénes desarrollan alergia ?**

**Aproximadamente 10 de cada 100 personas heredan de sus padres la predisposición a estas enfermedades. No se hereda la alergia en sí, el individuo tiene que exponerse a los factores causantes de alergia para sensibilizarse.**

**Cuando ambos padres sufren de alergia será mayor la herencia de alergia en los hijos. Estos niños a veces desarrollan asma, rinitis alérgica y dermatitis atópica al mismo tiempo.**

**No debe confundirse la alergia con la intolerancia. Por ejemplo, algunas personas nacen sin la habilidad de digerir la lactosa, que es el azúcar de la leche. Cuando toman leche sufren diarreas y cólicos. Esto no es alergia, es intolerancia.**

**Qué sustancias causan alergia ?**

- **PolvO**

El polvo casero es una mezcla de partículas casi invisibles que flotan en el aire y se depositan en todas las superficies expuestas. Contiene partículas que se originan en la ropa, frisas, sábanas, colchas, libros, periódicos, peluches, mascotas, insectos, caspa humana y otros objetos de la habitación. Mezclas parecidas se encuentran en oficinas, tiendas y almacenes.

- **Acaros**

Son microorganismos de la familia de los arácnidos que viven sobre el mattress, las almohadas y en el piso de la habitación, alimentándose de las escamas o células muertas que se desprenden de la piel de las personas. Es la excreta de estos animalitos lo que causa la alergia. En Puerto Rico pueden encontrarse en el 90% de las casas porque la humedad favorece su reproducción.

- **Insectos**

En Puerto Rico la cucaracha es el insecto que causa alergia con mas frecuencia. Sinembargo , otros insectos como hormigas, polilla, moscas, etc. también causan alergia por el polvo que se forma cuando mueren y se desintegran. La picada de la abeja y la avispa puede sensibilizar a algunas personas. Anualmente mueren cientos de personas de un tipo de alergia llamada anafilaxis, causada por la picada de estos insectos.

- **Hongos**

Los hongos son plantas microscópicas que crecen mayormente en lugares húmedos. Cuando crecen podemos observarlos a simple vista porque forman motas blancas y de diversos colores sobre objetos y superficies. Los hongos generan en grandes cantidades unas partículas microscópicas llamadas esporas, las cuales flotan en el aire y son inhaladas por las personas. En Puerto Rico existen cientos de diferentes especies que conocemos con nombres científicos tales como *Aspergillus*, *Hormodendrum*, *Fusarium*, *Penicillium*, etc. Estos hongos pueden ser ingeridos sin problema alguno por las personas y como cuestión de hecho están presentes y forman parte de la manufactura de quesos y otros alimentos.

- **Caspa animal**

La caspa de los animales domésticos como perros, gatos y caballos es un alergeno muy potente. Las plumas de aves, la caspa de ratones, y la lana de ovejas también causan alergias frecuentes. El excremento del murciélago, la murcielaguina, causa una alergia muy severa que vemos en personas que viven en casas de madera. Es causa frecuente de asma en niños cuando estudian en escuelas de madera.

- **Polen de plantas**

El polen de yerbas, yerbajos y árboles abunda en Puerto Rico debido a nuestra exuberante flora. El polen de yerba es mas propenso a causar alergia porque es muy liviano y es fácilmente transportado largas distancias por el viento. En cambio, el polen de la mayor parte de los árboles locales y flores es más pesado, sedimenta con rapidez y hay que estar bastante cerca del árbol para inhalarlo.

- **Alimentos**

Algunos alimentos pueden provocar una alergia rápidamente al ser ingeridos por personas sensibilizadas, la cual puede variar desde una urticaria o angioedema hasta una mortal reacción de anafilaxis. Los mariscos, fresas, nueces, huevos, leche, chocolate, tomate y mostaza son ejemplos frecuentes de este tipo de alergia. Otros alimentos producen una alergia que toma mas tiempo en aparecer porque requieren

un proceso previo de digestión, o el tiempo de aparición de la reacción puede depender del sitio en el tracto digestivo en que se lleve a cabo la absorción.

- **Medicamentos**

Cualquier medicamento puede causar alergia, pero algunos son más propensos que otros a sensibilizar al ser humano. Este es el caso de la aspirina y sus derivados. La penicilina y otros antibióticos también son causa frecuente de alergias y pueden inducirla por ingestión, por inyección o aplicada en unguento. Es bueno tener presente que si una vaca es tratada con penicilina u otro antibiótico, este puede aparecer en la leche del animal y la ingestión de esa leche por humanos puede producirles alergias.

- **Agentes Infecciosos**

Cuando las bacterias, los virus y los hongos causan infecciones en el ser humano pueden también producir urticaria. Lo mismo puede suceder con infestaciones con parásitos.

Síntomas que producen las alergias

### **Rinitis Alérgica**

Se caracteriza por episodios recurrentes de estornudos y goteo nasal de aspecto acuoso. Hay picazón y tupidéz nasal. Hay irritación y picor en los ojos y lagrimeo. Esta alergia se conoce en Estados Unidos como "hay fever" o fiebre del heno, pero en realidad ni causa fiebre ni la causa el heno exclusivamente. En los países de clima templado la rinitis alérgica es con mucha frecuencia estacional cuando es causada por el polen de árboles, grama y otras hierbas. Esto se debe a que estas plantas polinan solamente durante algunas partes del año. En Puerto Rico y otros países tropicales la alergia tiende a ser perenne porque las plantas polinan durante todo el año y el polvo y las esporas de hongos siempre están presentes.

### **Asma Bronquial**

Dificultad respiratoria, con frecuencia acompañada de ronquillo o silbidos durante la exhalación. Los "ataques" asmáticos ocurren a intervalos variables. Entre los ataques los pacientes generalmente se encuentran libres de síntomas. Durante un episodio de asma los músculos de los bronquios pequeños y bronquiolos se contraen estrechando los conductos aéreos haciendo más difícil la entrada y, especialmente la salida de aire de los pulmones. Decimos que ocurre un broncoespasmo. Además la mucosa de las vías aéreas se edematiza y segrega un exceso de moco, lo que contribuye más a la obstrucción al paso de aire.

### **Urticaria**

La urticaria se caracteriza por la aparición de ronchas rojizas en cualquier parte de la piel, que sobresalen ligeramente sobre la superficie. Son de diversos tamaños y producen marcado picor. Cada roncha tiene una duración de algunas horas y luego desaparecen sin dejar rastro.

La reacción alérgica genera en la piel una sustancia química natural llamada histamina, la cual tiene el poder de dilatar los vasos sanguíneos que dejan entonces escapar el plasma, produciéndose la roncha.

Existe una modalidad de urticaria en que no tenemos un alérgeno como factor causal. Se trata de la Urticaria Física en que vemos aparecer las ronchas cuando el individuo hace ejercicio, se expone al frío o al sol o cuando aplica presión sobre alguna parte del cuerpo. Llamamos Dermatografismo a la más común de estas alergias físicas. Estas personas desarrollan las ronchas solamente en el área que se

rascan, apareciendo esta en forma de estrías lineales. De aquí el término Dermatografismo, que quiere decir que podemos dibujar sobre la piel. En todos estos casos el agente físico libera directamente grandes cantidades de histamina en la piel.

### **Angioedema**

En algunas personas la reacción en la piel puede ser profunda produciéndose hinchazones o edema en cualquier parte del cuerpo como párpados y labios. La hinchazón a veces envuelve la úvula o la lengua, y puede ser de tal magnitud y rapidez que obstruya la respiración causando la muerte por asfixia

### **Anafilaxis**

Es una reacción alérgica que envuelve los vasos sanguíneos causando una dilatación generalizada de éstos, lo cual resulta en un rápido descenso de la presión sanguínea y el colapso y pérdida de conocimiento y aún la muerte si no se trata con prontitud. Esta reacción puede producirse en personas sensibilizadas a la picada de insectos (abejas, avispas ) o luego de la inyección de ciertos medicamentos o la ingestión de algunos alimentos o medicamentos.

Los pacientes con riesgo de sufrir ataques severos de angioedema o anafilaxis deben saber que el antídoto para esta reacción es la adrenalina o epinefrina. Afortunadamente este medicamento está disponible en forma de una inyección automática llamada Epipen que el mismo paciente se puede administrar en casos de emergencia. Su médico se la prescribirá y le enseñará a usarla. El Epipen deberán llevarlo siempre consigo estos pacientes pues puede salvarle la vida si el problema surge en un lugar apartado donde no se tenga acceso a atención médica inmediata.

### **Dermatitis Atópica**

Es una erupción en la piel de tipo eczematoso, semejante a un salpullido que produce mucha picazón. Ésta es una alergia que ocurre principalmente en niños pero afecta adultos ocasionalmente. Usualmente comienza en los infantes desde el segundo mes de edad. Produce eczema y exoriaciones de la piel. Es una erupción rojiza que puede exudar líquido y a veces se producen infecciones al niño rascarse. En sus comienzos afecta más la cara y el cuello pero luego se extiende a otras partes del cuerpo especialmente a las flexuras de los brazos y las piernas. Como la mitad de los niños con esta alergia desarrolla también rinitis alérgica y del 20% al 30% desarrollan asma. Es causada por la ingestión de alimentos tales como la leche de vaca, huevos, trigo, maní, soya, pescado y frutas cítricas. A medida que el niño crece y se expone a los contaminantes ambientales como el polvo y hongos, estos comienzan a jugar también un papel en la eczema.

### **Dermatitis por Contacto**

El contacto directo de la piel con ciertas sustancias químicas, tales como detergentes, metales, tintes, etc., puede sensibilizarla de manera que un contacto subsiguiente con la misma sustancia provoque áreas localizadas de inflamación, apareciendo en la piel eczema, ampollas y enrojecimiento y causando mucho picor. Este es el tipo de alergia que usted desarrolla al usar pantallas, pulseras o relojes especialmente si no son de oro. La causa la goma, el latex, los cosméticos y hasta el contacto con algunas plantas.

El mecanismo de esta alergia es completamente diferente a las otras que hemos mencionado. La factor causal se combina en la piel con otro componente y el complejo sensibiliza ciertos globulos blancos que incitan la reacción inflamatoria. La consideramos una alergia " tardía " porque los síntomas no aparecen hasta 24 a 48 horas despues del contacto.

## **Puede curarse la alergia ?**

- **La alergia no tiene cura pero sus síntomas pueden controlarse con la ayuda de su médico.**
- **Primeramente su médico le tomará un historial de su enfermedad y le hará un examen físico para establecer qué tipo de alergia usted tiene.**
- **Luego le hará exámenes de laboratorio o pruebas en la piel para descubrir o confirmar a qué sustancias usted es alérgico.**
- **Después le hablará sobre su tratamiento que básicamente consiste de tres cosas:**

**a– le explicará los métodos que puede utilizar para protegerse contra las sustancias que le provocan alergia.**

**b– en algunos casos usted puede ser desensitizado contra los alérgenos que lo afectan mediante el uso de vacunas.**

**c– el médico le prescribirá medicamentos para controlar sus síntomas.(antihistamínicos, descongestionantes, bronquodilatadores, expectorantes, antiinflamatorios, antipruríticos, etc.)**

## **Datos de Interés Sobre la Alergia en Puerto Rico**

**En Norte América miles de personas desarrollan alergia nasal todos los años a mediados del mes de Agosto producida por el polen de un yerbajo llamado ambrosia o "ragweed". El "ragweed" no existe en Puerto Rico por lo que la isla podría ser un paraíso para estos pacientes ya que pueden escapar a sus síntomas con solo tomarse unas vacaciones aquí durante esa temporada.**