

LA CONSULTA Dr. José Ángel Cumplido Bonny

Especialista en Alergología del Hospital Perpetuo Socorro

LA MAYOR INESTABILIDAD CLIMÁTICA EN OTOÑO, CON MÁS LLUVIAS Y HUMEDAD EN EL AMBIENTE, ES UN CALDO DE CULTIVO PARA LOS ÁCAROS Y, CON ELLOS, LOS EPISODIOS DE ALERGIA.



C7

Precauciones. *El doctor Cumplido Bonny aconseja usar fundas antiácaros en colchones, almohadas y sillones.*

«Los alérgicos a los ácaros deben extremar la precaución en otoño»

CANARIAS7 / LAS PALMAS DE GRAN CANARIA

— ¿Es cierto que en esta época se produce un repunte de los casos de alergias a los ácaros?

— Efectivamente. En otoño hay mayor inestabilidad climática, suele llover más y aumenta la humedad en el ambiente, lo que supone un caldo de cultivo ideal para que se multipliquen los ácaros y con ellos, los episodios de alergia. Al bajar la temperatura, se tiende a mantener abiertas durante menos tiempo las ventanas y esta menor ventilación, favorece también la proliferación de los ácaros.

— ¿En qué consiste una alergia respiratoria?

— Se trata de una alteración del sistema inmunológico que le hace identificar un agente inofensivo como patógeno y provoca una reacción excesivamente intensa ante el mismo. Esto ocurre cuando hay un contacto directo sobre la mucosa de la nariz, los ojos o los bronquios en el caso de las alergias respiratorias. La intensidad de los síntomas puede depender de multitud de factores, incluso de la situación del organismo en ese momento, ya sea por bajo estado anímico, una bajada de defensas o una infección vírica concomitante. Lo principal es evitar el contacto. De hecho, si no existe contacto con el alérgeno, puede no aparecer ningún síntoma o ser muy leve. De ahí la importancia de unas correctas medidas preventivas.

— ¿Cuáles son las patologías relacionadas más frecuentes?

— Las patologías más frecuentes derivadas de esta alergia son la rinitis, conjuntivitis y asma. También pueden aparecer dermatitis y urticarias. El incremento de enfermedades virales que conlleva esta época empeora mucho la frecuencia e intensidad con que se manifiestan los síntomas respiratorios. De hecho, el repunte de síntomas por alergia a los ácaros en Canarias durante el otoño es casi comparable con lo que sucede en la Península durante la primavera, con el aumento de polen de gramíneas y árboles. Por ello, los pacientes que ya han sido diagnosticados de rinitis y asma por alergia a ácaros deben extremar las precauciones en esta época, principalmente aquellos con asma persistente.

— ¿Qué medidas preventivas son necesarias?

— Los ácaros suelen proliferar en colchones, almohadas y sillones. Por ello es conveniente, especialmente en otoño, utilizar fundas antiácaros, pasar con frecuencia el aspirador y lavar por encima de los 50 grados las sábanas y mantas al menos una vez a la semana. También es recomendable fregar sin barrer para no levantar polvo y evitar todo aquello que lo acumula como alfombras, peluches o moquetas y usar deshumidificadores para reducir la humedad por debajo del 50%. Por último, hay que procurar que la casa, y especialmente el dormitorio, esté muy bien ventilado y entre sol.

— ¿Qué síntomas presenta?

— Los principales síntomas son tos, asfixia, silbidos al respirar y opresión en el pecho en casos de asma. Además, suele producirse congestión nasal con dificultad respiratoria, estornudos, picazón y agüilla en la rinitis y picor con enrojecimiento ocular en la conjuntivitis. Los síntomas de nariz y ojos se confunden con los de un resfriado pero duran más y no hay fiebre. Además, el empeoramiento del alérgico a ácaros se produce en interiores, por la mañana y la noche, especialmente en esta época o con calima.

— ¿Es muy frecuente? ¿Quiénes son más propensos a padecerla?

— Cualquiera puede padecer una alergia a lo largo de su vida pero suele afectar principalmente a niños y jóvenes. De hecho, se estima que casi uno de cada tres presenta algún tipo de alergia y, volviendo a los ácaros, acapara el 80% del total de alergias respiratorias en Canarias, siendo el tipo más frecuente.

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

■ Ante la sospecha de alergia es conveniente realizar un estudio que nos indique cuál es el desencadenante y así poder tomar medidas específicas. Este estudio debe realizarlo un médico especialista en Alergología. Una vez concluido el diagnóstico, y según su gravedad y tipología, se prescribirán diferentes fármacos para el tratamiento de los síntomas. En algunas ocasiones, se añadirá inmunoterapia, conocida como vacuna de la alergia. La inmunoterapia, inyectada o en gotas sublinguales, actúa sobre el proceso alérgico de base y tienen la capacidad de curar o mejorar notablemente las enfermedades derivadas de la alergia