



Aprendamos de *Las alergias*

Aproximadamente entre el 25 y 30% de la población es alérgica. En condiciones normales, el sistema inmune nos defiende de las múltiples sustancias con las que tenemos contacto a diario. Sin embargo, en algunas personas la respuesta es exagerada y se traduce en una reacción alérgica.



¿Quiénes desarrollan alergias?

El factor más importante para desarrollar esta reacción son los antecedentes familiares. Se estima que si ambos padres sufren de alguna enfermedad alérgica (de tipo alimentaria, dermatitis atópica, rinitis y/o asma bronquial) el riesgo de los hijos de sufrir alguna enfermedad alérgica es de un 70%. Sin embargo, no todo es la genética, el factor ambiental es crucial, tenemos alergia a los elementos a los cuales nos exponemos normalmente, conocidos como alérgenos.



¿Qué alérgenos existen?

Se le denomina así a cualquier sustancia capaz de estimular una respuesta alérgica en una persona genéticamente predispuesta a ello.

- **Alérgenos inhalados:** polen de pastos, malezas y árboles; epitelios de animales; ácaros de polvo; hongos de la humedad entre otros.
- **Alimentos:** leche, huevo, pescados y mariscos, vegetales y frutos secos, entre otros.
- **Medicamentos:** antibióticos, antiinflamatorios, anticonvulsivantes, entre otros.
- **Picaduras y mordeduras de insectos:** abejas, avispas, entre otros.
- **Contacto con la piel:** cosméticos, productos de aseo personal y del hogar, objetos de bisutería (anillos, pulseras) y tinturas del cabello, entre otros.

Las alergias se pueden manifestar como:



Rinoconjuntivitis alérgica (RCA)

Es la inflamación de la mucosa nasal y en ocasiones también ocular. Se caracteriza por picazón, lagrimeo, estornudos, mucosidad y/o congestión de nariz y ojos. Compromete aproximadamente al 25-30% de la población general y puede provocar gran impacto en la calidad de vida de quienes la padecen. Una persona sin un tratamiento adecuado, se expone a desarrollar complicaciones como infecciones recurrentes de la vía aérea y desarrollar asma bronquial.

Asma bronquial

Es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías aéreas bajas (bronquios). Se caracteriza por una respuesta exagerada del pulmón frente a estímulos inespecíficos como el frío, ejercicio, contaminación, inhalación de pólenes u otros alérgenos. Se manifiesta con tos, sensación de ahogo o falta de aire, pecho apretado o silbidos audibles durante la respiración. Estudios en Chile, han estimado que aproximadamente un 10% de los escolares y adolescentes sufren de asma bronquial.



Dermatitis atópica (DA)



Es una enfermedad inflamatoria crónica de la piel, que se caracteriza por dermis seca, descamada e irritable, muy pruriginosa y que tiene una distribución corporal característica de acuerdo a la edad. En los niños con DA moderada a severa aproximadamente un 30% está asociado al desarrollo de alergias alimentarias.

Alergia alimentaria

Es una respuesta exagerada y poco habitual frente al consumo de algunos alimentos. Sus síntomas clínicos son variables y pueden ir desde la aparición de ronchas, diarrea crónica - en ocasiones con sangre y mucosidad-, dermatitis hasta la anafilaxia. El tipo de manifestación y los alimentos involucrados en el desarrollo de una alergia alimentaria dependen de la edad y de las costumbres alimenticias. Es así, como en los niños los alimentos más comunes son leche, huevo, trigo, soya y pescados. En tanto, en los adultos es frecuente que se asocie al consumo de vegetales, frutos secos, pescados y mariscos, entre otros.





¿Cómo se diagnostican las alergias?

Según la historia clínica y examen físico de un paciente, el médico especialista solicitará la realización de un test cutáneo (prick test) y/o Test de Parches. En algunos casos puntuales el diagnóstico es complementado con Inmunoglobulina E para el alérgeno sospechoso, estudio de células en secreción nasal y escáner de cavidades perinasales.

Tratamiento

Una vez identificado el o los agentes causales, el tratamiento estará enfocado en:



Prevención de la reacción alérgica (evitación del alérgeno)



Control de síntomas: se utilizan antihistamínicos, corticoides inhalados, tópicos (cremas) u orales de acuerdo a la manifestaciones clínicas del paciente. En el caso de la rinitis alérgica y la alergia al veneno de himenópteros (avispas y abejas), está disponible la Inmunoterapia Alérgeno Específica (IT).



Desensibilización: es un procedimiento que consiste en inducir de manera transitoria la tolerancia a un fármaco o alimento, en un paciente que ha presentado una reacción adversa posterior a su uso. Está indicado cuando la necesidad de utilizar el fármaco o alimento es imperiosa, no existiendo otra alternativa terapéutica y por supuesto cuando los beneficios para el paciente superan los riesgos.

¿Cómo prevenir las alergias?

1

Identificar el o los agentes causales de alergias de tal manera de poder evitar el contacto con estos.

2

En el caso de las alergias alimentarias, es fundamental aprender a leer bien el etiquetado nutricional y considerar siempre posibles fuentes ocultas y contaminación cruzada entre los alimentos.

3

En el caso de las alergias respiratorias (rinitis o asma) deberán tomarse medidas de acuerdo al alérgeno que gatilla sus síntomas:

Polvo:

- Disminuir la presencia de objetos que puedan almacenar polvo (peluches, alfombras, juguetes, cortinas).
- Realizar aseo periódico del hogar.

Polen de pastos, malezas y árboles:

- Durante la época de polinización ventilar el hogar preferentemente a primera hora de la mañana y a última hora de la tarde.
- Usar anteojos al salir al exterior.

4

Si se trata de un fármaco, llevar algún distintivo tipo brazalete o colgante que identifique claramente el medicamento, ya que en caso de urgencia el personal de salud sabrá que no se lo pueden administrar.

5

Si el médico ha indicado portar un autoinyector de adrenalina:

- Este siempre debe llevarlo consigo, conservar a temperatura ambiente.
- Se debe usar de manera precoz para evitar una anafilaxia grave.
- No dejar de usarlo por miedo a sus efectos secundarios (taquicardia, cefalea).
- Es muy importante informar a la familia y educarla sobre su uso.

Cuestionario: ¿Tengo rinoconjuntivitis?

Las siguientes preguntas le permitirán saber si manifiesta algunos síntomas de esta reacción alérgica:

En las preguntas con “*”, puede marcar más de una alternativa.

No estando resfriado, ¿ha tenido en el último año, alguno de los siguientes síntomas?

- | | | |
|---------------------|------------------------------------|-------------------------------------|
| a. Congestión nasal | <input type="radio"/> Si (1 punto) | <input type="radio"/> No (0 puntos) |
| b. Goteo nasal | <input type="radio"/> Si (1 punto) | <input type="radio"/> No (0 puntos) |
| c. Picazón nasal | <input type="radio"/> Si (1 punto) | <input type="radio"/> No (0 puntos) |

Si usted presenta síntomas nasales, ¿se acompañan de picazón ocular?

- Si (1 punto) No (0 puntos)

¿En qué periodo del año se presentan los síntomas?*

- | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| a. Todo el año | <input type="radio"/> Si (1 punto) | <input type="radio"/> No (0 puntos) |
| b. En alguna estación
(otoño, invierno, primavera, verano) | <input type="radio"/> Si (1 punto) | <input type="radio"/> No (0 puntos) |

¿Qué factores gatillan sus síntomas?*

- | | | |
|---|------------------------------------|-------------------------------------|
| a. Pólenes de pastos, malezas o árboles | <input type="radio"/> Si (1 punto) | <input type="radio"/> No (0 puntos) |
| b. Polvo de habitación | <input type="radio"/> Si (1 punto) | <input type="radio"/> No (0 puntos) |
| c. Epitelio de animales (gato, perro) | <input type="radio"/> Si (1 punto) | <input type="radio"/> No (0 puntos) |

¿Cree Ud. que es alérgico?

- Si (2 puntos) No (0 puntos)

¿Tiene Ud. test de alergias previos positivos?

- Si (2 puntos) No (0 puntos)

¿Tiene un diagnóstico médico de alergia?

- Si (1 punto) No (0 puntos)

¿Tiene historia familiar de alergia?

- Si (2 puntos) No (0 puntos)

Resultado:

Más o igual a 7 puntos: Altas probabilidades de presentar rinoconjuntivitis (RCA).

Menos de 7 puntos: Bajas probabilidades de presentar rinoconjuntivitis (RCA).

Encuesta adaptada de: I. Annesi-Maesano, A. Didier, M. Klossek, I. Chanal, D. Moreau, J. Bousquet. (2002). The score for allergic rhinitis (SFAR): a simple and valid assessment method in population studies. *Allergy*, 57, 107-114.

Unidad de Inmunología y Alergias

Clínica Alemana Vitacura

Av. Manquehue 1410, piso 7
Teléfono: (56) 22210 1101

Clínica Alemana de La Dehesa

Av. José Alcalde Délano 12205, piso 3
Teléfono: (56) 22910 7000

www.alemana.cl

Ficha Coleccionable Clínica Alemana de Santiago N°11 / 2° Edición / Abril 2017

Representante Legal: Paula Ithurbisquy, **Coordinación General:** Carolina Jara,
Comité Editorial: Dra. Lorena Jiusán, Dra. Patricia Roessler, EU Margarita Fierro,
Alejandra Krefft.



CLÍNICA
Alemana®

Si es tu salud, es la Alemana.®

**Clínica Alemana
Vitacura**

Av. Vitacura 5951, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 1111

**Clínica Alemana
Manquehue Oriente**

Av. Manquehue 1499, Vitacura
Teléfono: (56) 22910 8000

**Clínica Alemana
de La Dehesa**

Av. José Alcalde Déllano 12205, Lo Barnechea
Teléfono: (56) 22910 7000