

# Alergias

El plátano oriental, una especie arbórea de imponentes y hermosas hojas, se ha convertido en un verdadero dolor de cabeza para muchos habitantes de Los Angeles. Aunque su apariencia es agradable a la vista y ofrece una sombra agradable en el verano, este árbol también es el causante de numerosas molestias y complicaciones para quienes sufren de alergias. Las pelusas que libera, especialmente en la primavera, pueden desencadenar síntomas severos como estornudos, congestión nasal, picazón y ojos llorosos, afectando de manera significativa la calidad de vida de los alérgicos.

Con la llegada de la primavera se habla, comúnmente, del "inicio del periodo de alergias", pero estas son solo un grupo de enfermedades que presentan características comunes, siendo la principal que nuestro sistema inmune, encargado de defendernos, reacciona contra elementos comunes e inocuos presentes en la naturaleza o nuestra vida diaria.

Existen registros de sintomatología, que hoy llamaríamos alergia, en escritos antiguos griegos principalmente asociados a alimentos y/o sustancias. La primera condición médica, que hoy se considera una alergia, es la llamada fiebre del heno, descrita en 1819 por el médico inglés John Bostock. Posteriormente, el término alergia fue acuñado por el pediatra austriaco Clemens von Pirquet en 1906.

En estudios de incidencia de enfermedades crónicas, se evidenció que a mediados del siglo pasado, las alergias comenzaron un aumento significativo dentro de la población, en particular en los países desarrollados. Este fue uno de los argumentos fundamentales de una de las teorías sobre el origen de las alergias, la denominada "teoría de la higiene". Esta teoría sostiene que los elementos del sistema inmune que participan en los procesos alérgicos están asociados

originariamente a la defensa frente a los parásitos.

Debido a la mejora en la disponibilidad de agua potable, el acceso al uso masivo de medicamentos antimicrobianos, el riego de hortalizas no con aguas servidas y la masificación de los procesos de limpieza y desinfección a nivel del hogar, se provocó una disminución ostensible de enfermedades gastrointestinales y parasitarias.

En la actualidad, se plantea que el desarrollo y la manifestación clínica de las alergias dependen de un triple condicionamiento: la genética, el ambiente y el estilo de vida. La genética se refiere a la predisposición hereditaria a desarrollar ciertas enfermedades, pero por sí sola no es suficiente para el desarrollo de la enfermedad. Aquí entra en juego el ambiente que nos rodea, incluyendo el grado de contaminación ambiental, si vivimos en la ciudad o en zonas rurales, y el grado de hacinamiento. Finalmente, el estilo de vida, donde el grado de estrés, los problemas personales y el tipo de alimentación repercuten en cambios en la interacción de los microorganismos presentes en nuestro intestino con nuestro sistema inmune y, como consecuencia, con todo el organismo.

Mejorar nuestra relación con el medio ambiente y nuestro estilo de vida, en particular, disminuir la contaminación ambiental y adoptar una dieta balanceada, puede permitir que nuestro sistema inmune tolere de mejor manera estas sustancias, disminuyendo los factores predisponentes de la enfermedad. Esto también se extiende a las personas que ya son alérgicas, quienes además deben evitar el contacto, de ser posible, con la sustancia que genera la alergia y seguir las indicaciones de su médico tratante para conseguir una mejora en la sintomatología y, como consecuencia, en la calidad de vida.