

# Alergias: cómo controlarlas

Las alergias están generalmente relacionadas con la época primaveral. No obstante, estas provocan malestar durante todo el año, por lo que deben ser abordadas, diagnosticadas y tratadas efectivamente.

Las alergias se producen por una reacción exagerada del sistema inmunológico ante elementos que no causan daño en las personas, es decir, el cuerpo identifica sustancias inofensivas como una amenaza. Ejemplo de estas son el polen, los ácaros del polvo, algunos alimentos, picaduras de insectos, medicamentos o látex (globos, guantes), entre otras.

Cuando el organismo tiene contacto con un alérgeno se liberan químicos como la histamina, que produce síntomas de diversa gravedad, los que incluyen estornudos, picazón, congestión nasal, edema o dificultad respiratoria. Esto puede llegar en casos extremos a la anafilaxia, que es la reacción más grave y potencialmente mortal del cuadro.

El diagnóstico requiere una evaluación médica y comienza por conocer la historia de la persona afectada, describiendo sus molestias y con qué lo relaciona. Luego se realiza un análisis físico detallado, para posteriormente solicitar exámenes, en caso de ser necesario.

Dentro de las pruebas más frecuentes están los test cutáneos, que se realizan mediante pequeñas punciones en la piel; exámenes sanguíneos, en los que se evalúa la cantidad de anticuerpos Inmunoglobulina E, y las pruebas de eliminación en el caso de alergias alimentarias, en donde en una primera instancia se excluye el alérgeno sospechoso, generalmente un alimento, y luego se reintroduce de manera controlada.

El tratamiento de las alergias consiste principalmente en la eliminación del alérgeno de la dieta o del ambiente, según sea el caso. En algunas oportunidades se adicionan medicamentos, como antihistamínicos o corticoides.

Lo importante para una persona con alergia es poder prevenir la aparición de síntomas y para ello es necesario disminuir la exposición al o los alérgenos que gatillan la reacción. En esta línea, es recomendable mantener la limpieza en los hogares para reducir los ácaros, disminuyendo la cantidad de polvo, lavando la ropa de cama con agua caliente y en forma frecuente, y eliminando las alfombras, peluches, y otros elementos que puedan acumular polvo y ácaros. Es aconsejable usar mantas y cubre colchones lavables y de material anti-álgico/antiácaros, y no utilizar almohadas o cobertores de plumas.

Asimismo, es importante ventilar el hogar por periodos cortos y en horarios de menor circulación de polen (a primera hora de la mañana), evitar las actividades al aire libre en los periodos con mayor circulación de polen, y en caso de que sea inevitable salir, hacerlo con lentes y/o mascarilla, ya que actúan como una barrera ante ciertos alérgenos.

En el caso de las alergias alimentarias, se deben evitar los alimentos que producen reacción, para ello es importante leer las etiquetas y comer sólo en lugares de confianza, en donde haya conocimiento de que no existe contaminación cruzada de los productos al cocinar. En algunos casos es necesario eliminar de la dieta los productos procesados y preferir preparaciones caseras.

Las alergias pueden afectar significativamente la vida de las personas que las sufren. Sin embargo, con el diagnóstico correcto y un tratamiento adecuado, es posible controlar y minimizar los síntomas para tener una mejor calidad de vida.



**Natalia Castillo Académica**  
**Escuela de Enfermería y**  
**TENS Universidad de Las**  
**Américas**