



TRATAMIENTO DE LA ALERGIA

a- En algunos casos puede protegerse contra los *alergenos* mediante el uso de *vacunas* preparadas especialmente para usted, por indicación del especialista que previamente le habrá realizado las pruebas oportunas.

b- Su médico le recetará medicamentos para reducir sus síntomas. (antihistaminicos, descongestionantes, bronquodilatadores, expectorantes, antiinflamatorios, antipruríticos, etc.)

c- Las personas con riesgo de sufrir ataques severos de angioedema o anafilaxis deben saber que el antídoto para esta reacción es la adrenalina que deberán llevar siempre encima.



Es un consejo de:



COLEGIO OFICIAL DE FARMACEUTICOS DE SORIA

Centro de Información del Medicamento:
C/ San Juan de Rabanera, 4 Soria Tfno. 975/ 24 05 76
Email: cimso@recol.es



CAJA RURAL DE SORIA

D Alergias



TU FARMACEUTICO TE INFORMA



¿QUÉ ES LA ALERGIA?

La alergia es una reacción exagerada que tienen algunas personas cuando se exponen a algunas sustancias del medio ambiente o cuando ingieren ciertos alimentos o medicamentos. Los alérgenos son las sustancias que provocan la alergia.



¿QUÉ SUSTANCIAS CAUSAN ALERGIA?

- Polen de árboles y plantas
- Acaros del polvo doméstico
- Caspa de animales domésticos, plumas de aves, lanas de oveja
- Venenos de abejas y avispas
- Hongos microscópicos
- Alimentos: huevos, leche, mariscos, fresas, nueces, chocolate, tomate y mostaza, etc...
- Medicamentos: aspirina, antibióticos, etc...
- Sustancias químicas: cosméticos, detergentes, metales, tintes, perfumes, etc...



SINTOMAS QUE PRODUCEN LAS ALERGIAS

Rinitis Alérgica

Produce estornudos, goteo nasal acuoso, lagrimeo, acompañados de picores en nariz, ojos, oídos y garganta. Hay que distinguir entre:

- *rinitis alérgica estacional o fiebre del heno*: causada por la inhalación de pólenes y los síntomas aparecen en primavera/verano.
- *rinitis alérgica perenne*: los síntomas aparecen intermitentes o continuos, a lo largo de todo el año y son producidos por la inhalación del polvo doméstico y sus ácaros parásitos, epitelios de animales domésticos y plumas.

Asma Bronquial

Dificultad respiratoria, con frecuencia acompañada de ruidos o silbidos durante la exhalación.

Urticaria

Se caracteriza por la aparición de ronchas rojizas en la piel, que sobresalen ligeramente de la superficie. Son de diversos tamaños, producen picor y desaparecen sin dejar rastro pasadas unas horas.

Angioedema

En algunas personas la reacción en la piel puede ser profunda produciendo hinchazón o edema, y puede ser de tal magnitud y rapidez que obstruya la respiración causando la muerte por asfixia.

Anafilaxis

Es una reacción alérgica grave que puede producirse en algunas personas sensibilizadas a la picadura de insectos (abejas, avispas) o después de la inyección de ciertos medicamentos o la ingestión de algunos alimentos o medicamentos.

Dermatitis por Contacto

El contacto directo de la piel con ciertas sustancias químicas, como detergentes, metales, tintes, cosméticos, perfumes, etc., puede sensibilizarla apareciendo eczema, ampollas y enrojecimiento, causando mucho picor.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA EVITAR LA ALERGIA?

A los pólenes alérgicos:

- 1.- Siga los recuentos de pólenes.
- 2.- Mantenga las ventanas cerradas por la noche.
- 3.- Disminuya las actividades al aire libre de 5 a 10 de la mañana y de 7 a 10 de la tarde en la temporada de mayor polinización.
- 4.- Lleve la ventanilla del coche subida. Ponga filtros al aire acondicionado del automóvil.
- 5.- Evite salir, sobre todo los días de viento.
- 6.- Tómese las vacaciones durante el período álgido de polinización, eligiendo una zona libre de pólenes (por ej. la playa).
- 7.- Póngase gafas de sol para salir a la calle.

- 8.- Evite cortar el césped o tumbarse sobre él.
- 9.- No seque la ropa en el exterior durante los días de recuentos altos. El polen puede quedar atrapado en ella.
- 10.- Tómese la medicación prescrita por su alergólogo.

Al polvo doméstico:

- 1.- Elimine todos aquellos objetos que puedan coleccionar polvo, tales como cortinas, alfombras, moquetas, mantas de lana, edredones, juguetes o materiales almacenados.
- 2.- No barra el piso, utilice el aspirador.



- 3.- Limpie el polvo diariamente con un paño mojado.
- 4.- Ventile bien el dormitorio y manténgalo con la temperatura algo baja y seca.
- 5.- Elimine la humedad de la casa favoreciendo la circulación del aire (abra puertas y ventanas).
- 6.- Revise y elimine las señales de moho que suelen aparecer en ciertas zonas de los cuartos de baño, detrás de los muebles o de la nevera.
- 7.- Utilice ropa de cama antialérgica (existe una amplia gama de productos específicos para alérgicos en el mercado)
- 8.- Evite los animales domésticos, especialmente gatos o perros de pelo largo. En todo caso si se tienen, es posible prevenir manteniéndolos bien cepillados y humedeciéndoles algo el pelo.

A los medicamentos y alimentos

- 1.- Debe tener un listado de los medicamentos a los que usted es alérgico y mostrárselo al médico que le va a prescribir.
- 2.- Debe enterarse bien de la composición del alimento que vaya a ingerir. Por ejemplo, si usted es muy alérgico al huevo no puede comer bizcocho.

