



UNA PROFESIONAL DE LA SALUD REALIZA LAS PRUEBAS PARA DETECTAR ALERGIAS EN EL SERVICIO DE ALERGOLOGÍA DEL HOSPITAL UNIVERSITARI QUIRÓN DEXEUS DE BARCELONA. FREDERIC CAMALLONGA

# Alergias domésticas BAJO CONTROL

*Los ácaros del polvo son los principales causantes de las reacciones alérgicas dentro del hogar. En caso de que las molestias sean persistentes, existen tratamientos y vacunas de probada eficacia*

Mar Claramonte

**L**a primavera es la época más temida del año para la mayoría de las personas que sufren alergias respiratorias, ya que se trata del periodo en el que se acentúan sus efectos. Además de la proliferación del polen en el exterior, los alérgenos "case-

ros", principalmente los ácaros del polvo, también están en auge y hacen estragos. Y es que las temperaturas por encima de 20°C (aunque tampoco excesivamente cálidas) y una humedad relativa del 80% favorecen la reproducción de los ácaros, pequeños organismos que no pican ni transmiten ninguna enfermedad, pero suponen un problema para las personas a las que producen alergia.

"Nuestra zona geográfica presenta estas particularidades climáticas que favorecen el crecimiento de estos microorganismos, especialmente durante la primavera y el otoño. Por ello en estas épocas del año es cuando los pacientes alérgicos a los ácaros se encuentran peor", explica la doctora Elena Botey, del departamento de Alergias de Dexeus.

Puede aparecer por primera vez a

cualquier edad, tanto en adultos como en niños. Los estornudos constantes, la congestión y el cosquilleo nasal, la mucosidad acuosa o el picor en la faringe son los síntomas más habituales de la rinitis alérgica, la enfermedad más común que presentan las personas susceptibles a la exposición ambiental de los alérgenos en





# Dos de cada diez personas padecen rinitis alérgica



el domicilio y que afecta a cerca del 20% de la población general. A menudo los alérgicos también sufren lagrimeo, enrojecimiento o escozor ocular: es lo que se denomina conjuntivitis alérgica. Cuando una alergia respiratoria se complica, puede derivar incluso en asma bronquial, que se manifiesta sobre todo con tos, sensación de opresión en el pecho y dificultad para respirar.

Se calcula que las enfermedades alérgicas afectan al 25% de la población y que a partir del 2020 pueden llegar al 50%. Este espectacular incremento se debe a que "la proteína IgE, que fabrican todos los humanos para defenderse de infecciones, en el primer mundo está inactiva por el efecto de las medidas de higiene, las vacunas y los antibióticos. Por eso, se pone a reconocer cosas normales como algo que nos ataca", aclara la Dra Botey.

## PAUTAS DE PREVENCIÓN

Limpia el polvo de muebles y electrodomésticos con un paño húmedo casi a diario y aspira regularmente el suelo (sobre todo moquetas y alfombras) e incluso colchones y sofás son medidas básicas que se deben seguir estrictamente en las viviendas de las personas diagnosticadas. Sin embargo, es preferible que los alérgicos

## ● INCREMENTO

Hoy, el 25% de la población padece alguna enfermedad alérgica y se estima que el 2020 puede alcanzar al 50%

## ● LOS MOTIVOS

El incremento de medidas higiénicas, vacunas y antibióticos propicia un mayor número de reacciones

no sean los lleven a cabo estas tareas ni que estén presentes en la habitación donde se realizan en ese momento, para evitar el contacto directo con los alérgenos. Pero si no hubiera más remedio, deberían protegerse con una mascarilla.

Tener un ambiente luminoso en casa ayuda, ya que la luz del sol mata a los ácaros. También se aconseja ventilar el hogar media hora al día como mínimo y lavar sábanas, cubrecamas y fundas con agua caliente (unos 60 grados) con frecuencia, secar la ropa preferiblemente al exterior y nunca guardarla húmeda. Asimismo, funciona utilizar fundas antiácaros para



## CÓMO ACTÚAN LOS ÁCAROS

A menudo oímos a personas que dicen ser "alérgicas al polvo", aunque en realidad lo son a los residuos que generan los ácaros. Estos microorganismos de la familia de las arañas se alimentan de restos orgánicos, sobre todo de piel muerta, y suelen medir entre 0,1 y 0,5 milímetros, aunque al ser translúcidos resultan difíciles de ver. Son inofensivos, aunque sus heces contienen proteínas alérgicas que pueden derivar en reacciones de alergia. Teniendo en cuenta que durante los tres o cuatro meses que vive un ácaro puede llegar a producir unas 2.000 heces y que origina la mayoría de los casos de alergias domésticas, vale la pena hacer todo lo posible para combatirlos

colchones y almohadas, evitar edredones de plumas de ave y lana -que pueden agudizar los problemas de las personas con enfermedades respiratorias, según un estudio reciente del servicio de neumología del Hospital Vall d'Hebron de Barcelona-, instalar filtros de aire y retirar cortinas de tela, alfombras, peluches, libros y todos aquellos objetos susceptibles de acumular polvo.

En esta época del año, los alérgicos a los ácaros han de tener especial cuidado con los cambios de armario: al sacar la ropa de primavera-verano que llevaba meses guardada, muchos suelen tener una crisis alérgica. Por eso se recomienda airear bien las prendas e incluso lavarlas antes de volver a ponérselas.

Por otra parte, la doctora Botey recomienda a las personas sensibles a los ácaros que tengan segundas residencias cerradas durante meses limpiarlas y airearlas bien al menos unas horas antes de instalarse.

Las personas con una alergia fuerte que sean propietarias de animales domésticos tienen que ser especialmente precavidas, ya que las mascotas (sobre todo los gatos) favorecen el crecimiento de los ácaros del polvo, y su saliva, piel y orina pueden ser causas directas de alergias graves. Entre las medidas extra que se recomienda que adopten está utilizar aspiradores con un filtro específico, lavar al animal cada semana, no permitirle entrar en el dormitorio o incluso deshacerse de él. No obstante, en algunos casos los alérgenos de un animal doméstico pueden permanecer en la casa meses después de que este haya sido retirado, ya que persisten en las partículas de polvo.

Otro foco de alergia en espacios interiores, aunque menos frecuente, se encuentra en los hongos de la humedad, que



LA PRUEBA CUTÁNEA PERMITE DIAGNOSTICAR LA CAUSA DE LA ENFERMEDAD. F.C.



LAS PRUEBAS PERMITEN DETECTAR SI UNA PERSONA ES ALÉRGICA A DETERMINADAS FRUTAS. F.C.



EL PRICK TEST SE HACE CON ALÉRGENOS AMBIENTALES, INCLUYENDO ÁCAROS DEL POLVO. F.C.

pueden aparecer sobre todo en baños, cocinas y sótanos, sea cuál sea la época del año. Para evitar la formación de moho, además de asegurarse que estas estancias tengan una buena limpieza y ventilación, puede ser útil instalar un deshumidificador, teniendo cuidado en vaciar el agua y limpiar el recipiente con regularidad para evitar que se formen hongos. Otra medida consiste en limpiar la superficie de las plantas de interior y eliminar sus hojas muertas, o simplemente optar por plantas de exterior en balcones y terrazas.

**UN DIAGNÓSTICO FIABLE**

Cuando los síntomas de la alergia respiratoria son leves y aparecen de forma puntual, los afectados no suelen consultar al médico. De hecho, a menudo se confunde la rinitis alérgica con un resfriado. Sin embargo, la doctora Botey alerta de que “se trata de una enfer-

medad crónica y aunque inicialmente los síntomas no sean muy molestos o aparezcan solo de vez en cuando, a la larga se pueden intensificar, interfiriendo en la vida diaria del paciente y agravándose”. Por eso, “es importante acudir a un especialista en alergología de forma temprana, para realizar un diagnóstico correcto y pautar el tratamiento necesario según la intensidad y la frecuencia de la sintomatología de cada paciente”.

A pesar de que algunas farmacias comercializan tests para detectar alergias, estas no tienen ninguna validez científica y únicamente los profesionales médicos especializados en alergología pueden realizar pruebas con garantías. Tras un completo estudio alergológico personalizado, el especialista podrá diferenciarlas e identificar la causa.

Ante la sospecha de una enfermedad alérgica respiratoria, el alergólogo sue-

le encargar una prueba cutánea o Prick Test, que se hace con alérgenos ambientales (incluyendo ácaros del polvo, hongos y pelos de animales) para diagnosticar la causa de la enfermedad, es decir, identificar la sustancia a la que el paciente está sensibilizado. “Es un método diagnóstico seguro y con una alta fiabilidad que se puede realizar a cualquier edad y en cualquier momento del año independientemente de si en ese momento el paciente presenta síntomas o no”, explica la doctora Botey. Posteriormente y, según el resultado de las pruebas cutáneas, el experto completará el estudio alergológico mediante un análisis sanguíneo en un laboratorio. Además, para medir el grado de afectación existen pruebas funcionales respiratorias como la rinomanometría (mide el grado de obstrucción nasal en la rinitis) o la espirometría (cuantifica el grado de obstrucción bronquial en los casos de asma).

El tratamiento suele consistir en fármacos que alivian los síntomas mientras se toman: sprays nasales, colirios, inhaladores, antihistamínicos... aunque

**● ESPECIALISTA**

“Es importante acudir a un alergólogo para hacer un diagnóstico correcto y tratar la enfermedad”

**● TRATAMIENTO**

En los casos más acusados se recomienda vacunar al paciente durante un periodo de tres a cinco años

no impide que las molestias rebroten al suspender la medicación y volver a exponerse al alérgeno. Por eso, en casos de enfermedad alérgica respiratoria más acusada, se recomienda un tratamiento de inmunoterapia específica o vacunación antialérgica. “Se trata del único tratamiento específico capaz de modificar la evolución natural de la enfermedad alérgica respiratoria, consiguiendo que mejoren los síntomas de la enfermedad, se reduzca el uso de medicación sintomática y se frene la tendencia al progreso de la enfermedad, ya que la rinitis alérgica es un factor de riesgo para desarrollar asma bronquial”, defiende la doctora Botey.

**LA INMUNOTERAPIA, UN TRATAMIENTO DEFINITIVO**

Según el resultado de las pruebas de alergia realizadas previamente, el alergólogo valorará si prescribir una vacuna que puede administrarse por vía subcutánea o sublingual durante un periodo de entre tres y cinco años. “La efectividad y la tolerancia a los extractos actuales utilizados en la fabricación de las vacunas es muy buena. Los resultados beneficiosos de la inmunoterapia se inician a los meses de haber empezado la vacunación y su eficacia perdura una vez suspendida si se ha mantenido la administración recomendada de tres a cinco años. Por tanto, aunque sea eficaz desde el inicio de la administración, no debe ser suspendida precozmente”, sostiene la doctora Botey



**Del tratamiento no seleccionado al personalizado en cáncer de pulmón**

**R**ecibir la noticia de que se padece cáncer siempre genera desconcierto y preocupación en la persona diagnosticada al desconocer cómo puede evolucionar la enfermedad. Sin embargo, es importante afrontar este momento siendo conscientes de que en la lucha contra el cáncer el número de opciones del paciente es cada vez mayor y en los últimos años la ciencia le ha ido ganando terreno a esta enfermedad. Así, hoy son muchos los pacientes que pueden beneficiarse de nuevas terapias que prolongan su supervivencia, hacen remitir la patología o mejoran su calidad de vida.

En este esfuerzo desarrollado por los científicos desde el laboratorio, ha cobrado una especial importancia el hallazgo de terapias eficaces frente al cáncer de pulmón, al ser éste el que más muertes genera en la actualidad. En concreto, se estima que provoca el fallecimiento de 1,4 millones de personas cada año en el mundo y sólo en España se diagnosticaron más de 18.000 nuevos casos y recaídas en estado avanzado de la enfermedad el año pasado. Además, se estima que en nuestro país su incidencia crece en torno al 4% cada año.

En este sentido, recientemente se ha puesto a disposición de los pacientes una terapia indicada en casos en los que las células malignas vistas al microscopio presentan un aspecto no pequeño (cáncer de pulmón de célula no pequeña o CPCNP) y se detecta que un gen determinado (el ALK) se expresa en estado positivo.



**Dr. Fernando López Ríos.** Servicio de Anatomía Patológica del Centro Integral Oncológico Clara Campal- CIOCC (Madrid)

“Dentro del cáncer de pulmón de célula no pequeña, existe un grupo de pacientes que presentan el gen ALK en estado positivo. Es una alteración poco frecuente, pero se ha demostrado que los pacientes en los que se ha identificado pueden beneficiarse de crizotinib, un nuevo tratamiento oral”.



**Dr. Javier de Castro.** Servicio de Oncología del Hospital Universitario La Paz (Madrid)

“El descubrimiento de medicamentos dirigidos que actúan sobre características genéticas específicas permite tratamientos que contribuyen a la reducción del tumor y retrasa la progresión de la enfermedad. Con otra ventaja: los escasos efectos sobre la calidad de vida de los pacientes”.