

Alergias



Boletín Médico de la Asociación Venezolana para el Síndrome de Down

Sientes tu nariz aguada o que te pica? Estornudas frecuentemente? Sientes que tus ojos te pican y que se humedecen? Sientes la garganta irritada, tienes enrojecidos los párpados inferiores, dolor nasal o congestión?

Sientes que tus síntomas empeoran al estar al aire libre o en determinada época del año? En casa? En el colegio o trabajo?

Estos síntomas alteran tu ritmo de vida regular?

Las alergias nos afectan a todos

de manera diferente. Para muchas personas los síntomas de las alergias son muy leves, sin embargo para otras estos síntomas se presentan de manera severa y trastornan totalmente su estilo de vida. Los síntomas de la alergia pueden semejar a los de un resfriado, sin embargo existen diferencias, entre ellas la duración de sus síntomas. Los resfriados normalmente duran entre dos y catorce días, pero en las alergias, estos síntomas suelen durar mucho más tiempo. Mas adelante aprenderás un poco más sobre los síntomas.

La manifestación alérgica más

común es la rinitis alérgica. También conocida como la fiebre de heno, puede surgir en determinada estación del año y pueden ser crónicas.

INDICE

Alergias y Síntomas	1
Tu cuerpo y las alergias	2
Las alergias y el Síndrome de Down	3

Asociación Venezolana
para el Síndrome de



2009



ESCULAPIO

Boletín Médico mensual

Volumen 1, Primera Edición

RECONOCIENDO LOS SÍNTOMAS DE LAS ALERGIAS

Contrario a los resfriados, las alergias pueden durar el mismo tiempo que usted permanece en contacto con el agente que esta desencadenando sus síntomas. Esto significa que usted puede presentar estos síntomas durante semanas o meses. Los síntomas son muy variados: estornudos, nariz que pica o congestionada, goteo post nasal, ojos brillantes y húmedos, piel oscurecida alrededor de los ojos, garganta irritada, dolor y presión facial, cansancio, escozor o irritaciones cutáneas.

Si presentas alguno de estos síntomas, coméntale a tu medico. Si tienes solo algunos de los síntomas de esta lista como de fiebre, acompañados de dolor de garganta y de cabeza podrías tener simplemente un resfriado. Si presentas alergia severa, tu medico te indicara consultar a un alergólogo, profesional que se encarga del tratamiento de las alergias

MANEJANDO Y PREVENIENDO LAS ALERGIAS

Es imposible controlar todos los alergenos que te afectan, sin embargo, hay algunos tips que puedes seguir para limitarlos durante el tiempo y la intensidad a que estás expuesto.



TU CUERPO Y LAS ALERGIAS

1. Los detonadores de las alergias, mejor conocidos como alergenos, entran en contacto con tu cuerpo.
2. La primera vez que estas en contacto con un alergeno, tu sistema inmunológico reacciona produciendo anticuerpos para protegerse.
3. Los anticuerpos actúan atacando a unas células especiales llamadas **mastocitos** que se encuentran principalmente en la piel, la lengua, nariz, ojos, pulmones y tracto digestivo.
4. La próxima vez que te expongas a ese alergeno estos son capturados por los anticuerpos y le indican a las células que liberen químicamente defensas como son la histamina y los leucotrienos. Esos químicos son los que producen los síntomas de las alergias- ojos aguados, escozor, rinitis, etc.- Los síntomas varían dependiendo en que parte del organismo los químicos se han liberado.

Tu medico te ayudara en determinar que tipo de alergia presentas y que tratamiento será el mas apropiado para tu caso. Las medicaciones para tratamiento de alergias vienen en presentaciones muy variadas, pastillas, líquidos o inclusive spray nasales. Si tus síntomas no mejoran, consulta con tu medico. El podría indicarte mas de un medicamento hasta que des con el mas apropiado.

ALGUNOS ASPECTOS DE INTERES

A veces las alergias no suelen parecer algo importante, pero si no se tratan pueden llegar a afectar de manera considerable tu estilo de vida. Cuando no son tratadas las alergias, cambias de humor, sintiéndote muy irritable. Si se dejan de tratar por largo tiempo, también pueden incrementar el riesgo de desarrollar otros problemas de salud entre ellos el asma, sinusitis o eczema.

Desencadenantes en

exteriores1.- Polen: Este es esparcido por el viento. Afecta más cuando el clima esta seco y venteado.

2.- Moho: crece en las raíces, en las hojas que se caen de los árboles, heno, musgo y turba .Las esporas del moho también flotan en el aire, algunos tipos cuando el clima es seco y otros cuando el tiempo esta húmedo.

No es posible controlar alergenosen como el moho y el polen porque son transportados por el aire, pero puedes seguir consejos sencillos para limitar su exposición:

a.- Riega de noche, así se lavará el polen.

b.- Cierra puertas y ventanas especialmente si hay mucho viento.

c.- En lo posible utiliza aire acondicionado en casa y en el carro.

d.- Evita trabajos de jardinería
e.- Quédate en ambientes cerrados en temporadas de mucho polen y viento.

f.- Cuelga la ropa para que se seque dentro de la casa. Así no se le pegara el polen.

Desencadenantes en interiores

a.- Polvo: partículas muy pequeñas imposibles de ver. Se alojan en las telas (cortinas, alfombras, colchones). Para prevenirlo forra el colchón con forros **antialérgicos**, cambia con frecuencia las sábanas, aspira frecuentemente la casa, no almacenes nada debajo de las camas que pueda alojar el polvo, limpia la casa con trapo húmedo.

b.- Moho: Son hongos que se alojan en los espacios húmedos como los baños, cocinas y sótanos. Para evitarlos, mantén estos espacios bien ventilados. Un deshumidificador es muy útil, pero debes vaciarlo con frecuencia para evitar que dentro de el nazca moho.

c.- Mascotas: Si eres alérgico a las mascotas, eres alérgico a su saliva y a los aceites que se encuentran en su piel. Si tienes mascotas lávalas con frecuencia y no los tengas dentro de la casa y lávate las manos después de jugar con ellos.

d.- Cucarachas: Sus residuos pueden causar alergias. Extrema las medidas para eliminarlas de tu casa. Mantén tu casa limpia, particularmente la cocina, bota la basura a diario y limpia con frecuencia los topes y gabinetes.

LAS ALERGIAS Y EL

SINDROME DE DOWN

Después de muchos años de investigación en el tema de las alergias y las personas con síndrome de Down, el Centro Médico Down de la Fundación Catalana de síndrome de Down, ubicado en Barcelona, España concluye en que no es frecuente que las personas con síndrome de Down presenten alergias en virtud de que presentan una alteración en su sistema inmunológico que origina la falta de respuesta inmunitaria hacia los gérmenes así como también una mala respuesta para la producción de anticuerpos específicos IgE que son necesarios para que se manifiesten los procesos alérgicos. Sin embargo, hay que estar muy pendientes pues las personas con síndrome de Down y particularmente los niños, suelen presentar infecciones respiratorias a repetición que entre sus manifestaciones, puede percibirse disnea (dificultad respiratoria) lo que podría confundirse con una alergia respiratoria.

Sin embargo, en caso de dudas ó de que el paciente presente signos ó síntomas sugestivos de procesos alérgicos, lo más aconsejable es consultar con su médico a fin de que le sean practicadas pruebas específicas lo más pronto posible y le sea suministrado el tratamiento terapéutico más adecuado a su caso.

Por otra parte, después de descartar médicamente la existencia de alergias en las personas con síndrome de Down en las que persistan las infecciones respiratorias frecuentes, se debe prestar mucha atención a estas infecciones respiratorias, pues de no tratarse a tiempo y adecuadamente, podrían originar complicaciones más severas, entre ellas la sinusitis e inclusive las neumonías.

PARA SABER MÁS CONSULTA:

Centro Médico Down AVESID. Caracas:

- www.avesid.org

- **Academia Americana de Asma, Alergia e Inmunología:**
www.aaaai.org/espanol/

- **Medine Plus:** www.medineplus.gov/spanish