ALERGIAS

DEFINICION

Estado de hipersensibilidad adquirida por la exposición a un alérgeno particular, la reexposición demuestra una capacidad alterada para reaccionar. El organismo responde a algún factor al cual es anormalmente sensible, como el polen, el polvo, el pelo de ciertos animales y alimentos como los mariscos, el huevo y el chocolate, entre otros alérgenos.
Si una persona es alérgica, ingerir, inhalar o sencillamente tocar algunas partículas de una alérgeno provocará que su organismo se defienda segregando anticuerpos, sustancias proteínicas cuya función es neutralizar los alérgenos y otros antígenos.

La batalla que se desencadena entre anticuerpos y alérgenos hace que las células liberen histamina y otras sustancias, las cuales provocan los desagradables síntomas alérgicos.
Las alergias no son únicamente un problema de respuesta inmunitaria. También hay un factor genético, ya que la predisposición alérgica es hereditaria.

LAS CAUSAS pueden ser diversas:

• Alergia al ambiente.- El polen, moho, el polvo, los ácaros, el pelo de algunos animales, las plumas de aves, ciertas plantas, diversos contaminantes químicos e industriales provocan reacciones alérgicas como lagrimeo y comezón en los ojos, dolor de cabeza, granos e irritación de la piel, tos, estornudos, respiración silbante, asma, fiebre del heno o rinitis alérgica y eczema.

• Alergia alimentaria.- Casi todos los alimentos pueden causar reacciones alérgicas como náuseas, vómitos y diarreas. Los alérgenos más comunes son leche, queso y otros productos lácteos, huevo, frutos secos, pescado y mariscos, harinas, chocolate y colorantes artificiales. Algunos bebés alérgicos a las proteínas de la leche sufren gases intestinales, estreñimiento y diarrea y en ocasiones desarrollan asma y eccema.

Existen una serie de alimentos generalmente asociados a la alergia: trigo, leche, chocolate, frutos secos, cacahuetes, bebidas alcohólicas, colorantes y saborizantes artificiales, glutamato monosódico (potenciador de sabor), huevos, queso, cerdo, refrescos, salicilatos, sulfitos (presentes en los embutidos, frutos secos y frutas desecadas). Menos frecuentes: fresas, centeno, frutas cítricas, tomates, pescado, marisco, nitratos, mango, kiwi, carne de vacuno. Las alergias alimentarias sobre todo por su vía de entrada interna, producen reacciones alérgicas más generales, afectando especialmente al sistema gastrointestinal, nervioso, respiratorio y a la piel. Entre las sustancias químicas que producen alergia, son importantes los aditivos que se añaden a los alimentos (saborizantes, edulcorantes, colorantes, conservantes, etc...) pueden crear hipersensibilidades.
INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

TIPOS de alergias:

• Alimentaria gastrointestinal.- alergia que se manifiesta habitualmente por una reacción cutánea, en la que los antígenos ingeridos abarcan tanto los alimentos como los fármacos.

• Bacteriana.- Hipersensibilidad específica a un antígeno bacteriano.

• Bronquial.- Asma

• Por contacto.- Dermatitis

• Física.- En que el paciente es sensible a los efectos de los agentes físicos: calor, frío, luz.

• Latente.- Alergia que no se manifiesta por síntomas pero que puede descubrirse al emplear pruebas.

• Otros factores: El número de alérgenos potenciales es casi infinito: jabones, perfumes, detergentes, tintas, picaduras de insectos, serrín, partículas de níquel y otros metales, antibióticos, cosméticos.

Las alergias alimentarias provocan un aumento del ritmo del corazón, y por ello del pulso. Un aumento de más de 12-14 latidos por minuto sobre el ritmo normal puede indicar una posible reacción alérgica si se presenta después de la introducción de un alimento nuevo. Por este motivo es conveniente apuntar el ritmo del pulso antes de la comida, tras cinco minutos de ésta y cada cuarto de hora hasta completar una hora de observación.

TRATAMIENTO HIGIENICO

• Hay que tratar de hallar la causa de los síntomas.- Estornudar al limpiar los muebles o sacudir las cortinas puede ser señal de alergia al polvo, en tanto que la aparición de ronchas en el cuello o las muñecas puede indicar reacción alérgica a algún perfume.

• Hay que tratar de identificar el alérgeno, procurar evitarlo y, si esto no es posible, combatir los síntomas. Se recomienda analizar exhaustivamente los tejidos de las ropas utilizadas, los metales como el níquel, los productos de aerosol y los cosméticos que deberían evitarse.

• A nivel psicológico es importante evitar las situaciones de estrés y aprender a relajarse; se sabe que los altos niveles de tensión emocional pueden precipitar episodios alérgicos en forma de eczemas o crisis asmáticas. Las técnicas de control

de estrés están indicadas cuando la ansiedad parece ser un desencadenante de los síntomas. Sin embargo, para descubrir y superar los conflictos emocionales de fondo conviene realizar una terapia psicológica con un profesional.
• Mejorar el estado de salud general es una excelente medida preventiva, hay que llevar una dieta bien equilibrada, descansar y tratar de relajarse. Comer bien, reposar y no descuidarse ayudan a reducir los efectos de la reacción alérgica.
• No conviene dar por sentado que los síntomas se deben a una alergia, pues a veces son señal de otro tipo de afección; por ejemplo, la aparición de ronchas durante un tratamiento de penicilina puede ser consecuencia de la propia enfermedad y no una reacción alérgica al antibiótico.
• Debe realizarse una prueba de alergia alimentaria y eliminar de la dieta todos los alimentos provocan reacciones intensas.
• Los ambientes húmedos impiden la polinosis, por ello es importante el uso de humidificadores.

ALIMENTACIÓN

El control de la alimentación se convierte en un elemento imprescindible para reducir los efectos de cualquier proceso alergizante, especialmente si la causa de dicho proceso es justamente un alimento. Entre los consejos generales se recomienda tomar alimentos completos y sin adulterar, diversificar la dieta, hacer una rotación de los alimentos supuestamente alérgicos o evitarlos y seguir un régimen especial durante unos días.

Recomendaciones:

• Eliminar los lácteos y derivados de tu dieta, ya que éstos forman mucosidad.

•Eliminar los productos de trigo (contienen gluten, proteína especialmente alergizante) y sustituirlos por arroz o avena.

• Reducir al máximo o eliminar las grasas de la dieta. Una cantidad razonable de grasa de origen natural (aceites vírgenes, frutos secos, etc.) proporciona el aporte necesario de ácidos grasos esenciales.

• Beber 2 litros de agua al día: se diluirán los alérgenos y se reducirá la respuesta.

• Seguir una dieta preferentemente vegetariana.

• Disminuir o suprimir los siguientes alimentos: carnes rojas, azúcar, café, té o alcohol.

• Aumentar la ingesta de aceites vegetales con propiedades antialérgicas y antiinflamatorias, como son los de los frutos secos y los aceites de semillas de soja, maíz y girasol.

• Evitar la exposición a sulfitos. Otros aditivos que pueden provocar alergias son el glutamato monosódico (omnipresente en los platos preparados), el edulcorante aspartamo, BHA y BHT (hidroxianisol butilado), los colorantes azoicos, los conservantes parabenos y el ácido benzoico de muchos refrescos.

Nuestro cuerpo necesita unos cuatro días para limpiarse de los alimentos ingeridos anteriormente, por lo que, durante este período, se deberán consumir exclusivamente alimentos frescos, no procesados y a ser posible de cultivo biológico. Para las personas con sistemas digestivos muy sensibles, se prepararán los alimentos en su forma más digerible (sopas, purés y zumos).

¿Qué se puede comer durante estos cuatro días?

Todo tipo de frutas (excepto cítricos) y verduras (excepto maíz tierno y tomates), arroz integral o blanco, pavo, pescado blanco (bacalao, lenguado, merluza, rape... nunca pescado azul), almendras, nueces, piñones, pipas de girasol y patatas. La miel es muy apropiada en caso de rinitis alérgica.
Durante los cuatro días hay que evitar los alimentos supuestamente alergizantes, para luego irlos introduciendo uno a uno y paulatinamente, de modo que se pueda observar si se produce una reacción indeseable en las 24 horas siguientes a la ingesta.

En cualquier caso, si un alimento produce una reacción alérgica, deberá eliminarse de la dieta durante un período de entre cuatro y seis semanas, y posteriormente reintroducirlo otra vez (siempre y cuando la reacción alérgica no sea de tipo anafiláctica).

TRATAMIENTOS

Fitoterapia

Ciertas plantas medicinales tienen una acción antiinflamatoria y antialérgica parecida a la de los medicamentos clásicos utilizados comúnmente, que se denominan antihistamínicos (frenan la secreción o actuación de los mediadores de la reacción alérgica). Entre estas plantas cabe destacar:
A nivel oral:
• Fumaria.- Se utiliza la parte aérea. Tiene propiedades antihistamínicas, antiasmáticas y antiinflamatorias. Se utiliza principalmente en alergias y eczemas cutáneos.

• Ortiga.- Aumenta la resistencia del organismo. Se suelen ingerir las hojas en cápsulas de extracto seco. También es útil en caso de urticaria, aplicándola sobre la piel en forma de crema.

• Ajo.- Las propiedades antivirales en el ajo ayudan al organismo a combatir diversas alergias y la fiebre del heno. El ajo, que es rico en vitamina C, también es conocido por reducir la liberación de histamina, que con frecuencia está involucrada en las reacciones alérgicas.

• Llantén.- Tiene acciones importantes a nivel respiratorio y sobre la piel por su efecto antipruriginoso, antialérgico, antiinflamatorio, astringente, antitusivo, emoliente y cicatrizante. Puede ser útil en uso externo, para picaduras, alergias, afecciones oculares, como en uso interno, para bronquitis, asma, tos, alteraciones inflamatorias del sistema digestivo (gastritis, úlcera, diarrea).

• Helicriso.- Se utiliza la sumidad florida. Tiene acción antialérgica y antiinflamatoria. Está indicada en asma, bronquitis, alergias en general, dermatosis, urticaria, eczemas y psoriasis.

• Énula o Helenio.- Se utiliza la raíz y el rizoma. Por su contenido en helenina tiene propiedades bactericidas. El timol le confiere además propiedades expectorantes, broncodilatadoras y antitusivas. Tiene una acción estimulante global de la hipófisis, que presenta una acción antialérgica marcada a nivel pulmonar.

• Efedra.- Tiene acción broncodilatadora. Su principio activo se sintetiza artificialmente y forma parte de medicamentos antiasmáticos. Sin embrago, es mejor tomar la planta entera, ya que, de ese modo, aumenta su eficacia como antiinflamatorio. Es estimulante y si se toma durante un período largo, debe consumirse con regaliz, ginseng, vitamina C, magnesio, cinc, vitamina B6 o ácido pantoténico, para proteger las glándulas suprarrenales.

• Eufrasia.- Combate la irritación de garganta o nariz y el escozor de ojos.

• Ginseng.- Para los propensos a los ataques como la rinitis.

• Grosellero negro.- Frena la reacción alérgica.

• Flores de saúco.- Descongestionan los senos nasales.

• Trébol violeta y milenrama.- Efectivos en la fiebre del heno y alergia al polvo.

• Equinácea, angélica, borraja y ñame silvestre.- Ayudan a regular el sistema inmunitario.

• Combinación de flor de saúco, gordolobo, hisopo y milenrama.- Alivia los síntomas de opresión en el pecho, tos con sibilancias y acumulación de moco.

• El dong quai o *Angélica sinensis*.- Inhibe la producción de los anticuerpos (inmunoglobulina E) que están en el origen bioquímico de la reacción alérgica, por lo que puede utilizarse para tratar diferentes tipos de alergias.

• La raíz de regaliz.- Es un remedio natural que ha demostrado tener propiedades antialérgicas. Su éxito se basa en la capacidad que tiene para aumentar la vida medio de la hormona antiinflamatoria cortisol, al tiempo que reduce los efectos no deseados en otras zonas.

A nivel cutáneo:

• Crema a base de Árnica, Caléndula y/o Hidrocotile, con el fin de reducir la inflamación.

• Lavados de manzanilla y baños de romero.- Mejoran las alergias de la piel.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD

El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

Suplementos alimenticios

• Los ácidos grasos esenciales linoleicos, pertenecientes al grupo Omega 6 y Alfa-linolénico, al Omega 3, regulan el sistema inmunológico y mejoran los estadios de asma y alergia. El ácido alfa-linolénico se encuentra en las hojas de los vegetales, en el aceite de soja, de prímula y de pescado; el ácido linoleico, por su lado, se encuentra en los vegetales y el aceite de maíz, girasol, soja, onagra y prímula.
Aceite de borraja: En alergias y asmas que son producidos por un defecto en la respuesta del sistema inmunológico, con el aceite aumenta la producción de linfocitos T.
Aceite de pescado: Para la inhibición de los procesos desagradables causados por los leucotrienos. Estas sustancias están relacionadas con el asma y la alergia.
Aceite de germen de trigo: Indicado para reacciones alérgicas.
Aceites de semillas de onagra y grosellero negro, fuentes de ácidos grasos esenciales, capaces de prevenir alergias en caso de propensión.
• Fermentos lácticos. Para prevención de reacciones alérgicas. En determinados casos en los que los síntomas principales de la alergia son digestivos, es conveniente tomar, cada dos o tres meses, un suplemento de lactobacilus (en forma de polvo de *Lactobacilus acidophilus*) o en su estado natural (consumiendo alimentos fermentados o yogur con estas cepas si es que la dieta lo permite).
• La fibra dietética es de vital importancia en las desintoxicaciones intestinales y un elemento indispensable en caso de estreñimiento. El consumo de cereales integrales permitidos (de agar, frutas y verduras), se puede suplementar con salvado (que no sea de trigo) o semillas de psyllium, lino o zaragatona.
• Polen. Contiene gran cantidad de betacaroteno y actúa reforzando el sistema inmunológico y previniendo las alergias, a la vez que regenera la capa de mucosa de los bronquios.
- CoQ10: Ayuda a contrarrestar la histamina.

• Quercetina. Este bioflavonoide previene los ataques de fiebre del heno. Es el más activo de cuantos se conocen de actividad antialérgica gracias a sus dos principales acciones: la antiinflamatoria que reduce la hinchazón y la antihistamínica que impide los procesos de picor, mucosidad y lagrimeo.
Abunda en las cebollas y el té verde. Su acción es preventiva; debe tomarse varias semanas antes de la estación de polen y continuar hasta que termine.
- Enzimas proteolíticas pueden prevenir la inflamación y disminuir la producción de radicales libres.

Oligoelementos

• Manganeso: Su gran eficacia en el alivio de la alergia permite su utilización en casos de rinitis alérgica, asma, eccema y dermatitis. Se deberá administrar progresivamente una o dos veces por semana.
• Cobre: El cobre tiene un gran poder antialérgico, activa la formación de anticuerpos y frena el desarrollo de las bacterias y los virus.

Vitaminas y minerales

Es necesario potenciar la toma de magnesio, vitamina B, Zinc, vitamina A y Vitamina C, ya que contribuyen a regular nuestro sistema inmunitario.

• Zinc, 15 mg al día, participa en la conversión de los ácidos grasos en prostaglandinas antiinflamatorias.

• Un multinutriente que contenga vitaminas C y B5, ácido pantoténico y otras, puede mejorar sensiblemente una reacción alérgica.
La vitamina C a solas también es un buen suplemento dietético, y será especialmente útil si viene en una presentación biológica, conjuntamente con bioflavonoides naturales, que potencian su acción beneficiosa. Es un antihistamínico natural. Preserva al organismo de las sustancias tóxicas, previene las alergias y resulta de gran ayuda en caso de rinitis alérgica.
La vitamina B5, resulta fundamental para la síntesis de los anticuerpos, pues refuerza el sistema inmunitario y de este modo desempeña un destacado papel en la prevención de la alergia.

• La vitamina A parece reducir la reacción alérgica y prevenir las reinfecciones, especialmente en el árbol respiratorio. Los carotenos, benefician a los tejidos del sistema respiratorio.

• El calcio y el magnesio son dos suplementos que no deberían faltar cuando se presenta una crisis alérgica. Cada uno de ellos por separado (y juntos aún más) reducen la intensidad del fenómeno alérgico, aunque por si solos no logran eliminarlo. El magnesio, relaja los bronquios y reduce la respuesta inflamatoria.

• En determinados casos se pueden tomar suplementos de Vitamina B6 y C, así como un aporte de minerales antioxidantes, como por ejemplo el zinc y el selenio. La vitamina B6 aumenta la resistencia del cuerpo a los alérgenos. El selenio reduce la producción de los agentes que provocan síntomas alérgicos. La vitamina C protege al organismo contra los alérgenos y moderan la reacción inflamatoria.

Por ello, los productos que se recomiendan con frecuencia son:
- Alerg Probio® (Nutrinat Evolution)
- Quercetina-Ortiga Complex (Terranova)
- Immuprobio (HealthAid) / MagniProbio (Terranova)
- Calmagzinc (HealthAid)

Hongos medicinales

A nivel respiratorio, para cuadros de rinitis, el **extracto puro de Reishi (*Ganoderma lucidum*) (Hawlik)** es el hongo antiinflamatorio por excelencia. Contiene además triterpenos que presentan actividad antioxidante, antihistamínica y antiinflamatoria.

Para alergias alimentarias, a nivel gastrointestinal el **extracto puro de Melena de León (*Hericium erinaceus*) (Hawlik)** puede ser de ayuda debido a su tropismo a nivel digestivo y su acción reconstructora de los epitelios del aparato digestivo.

En general:

Frente al uso de antihistamínicos para mejorar los síntomas de la rinitis y la conjuntivitis (estornudos, mucosidad, picor en los ojos), los extractos de semilla de uva y la ortiga funcionan como antihistamínicos naturales, sin efectos secundarios. El ajo consigue calmar algunos síntomas alérgicos como estornudos y mucosidad.
Frente a los broncodilatadores que usan los asmáticos y personas con bronquitis para facilitar la respiración, los suplementos de magnesio y la vitamina B6 relajan los bronquios.
Frente a los cortocosteroides que eliminan los síntomas de la inflamación, los aceites de onagra, de semillas en general y de pescado, ricos en ácidos grasos omega-3, poseen efectos antiinflamatorios, igual que algunas enzimas digestivas, como la bromelaína y la papaína. La raíz de regaliz es un sustituto natural que, además, reduce los efectos secundarios de la cortisona si no hay más remedio que tomarla. El aceite del árbol de té es un excelente sustituto de los esteroides en el tratamiento tópico de las alteraciones de la piel.

OTRAS TERAPIAS COMPLEMENTARIAS

Aromaterapia

• El aceite de Pachuli es antinflamatorio y puede aliviar los síntomas de alergia, sobre todo las congestiones y obstrucciones nasales, estornudos y secreción acuosa.
• Toronjil, calma y reduce las reacciones graves, tiene virtudes antihistamínicas, y es útil en alergias que afectan a la piel y al sistema respiratorio.
• Aceite de lavanda, reduce los espasmos y favorece el sistema inmunitario.
• Compresas empapadas en infusiones de caléndula, manzanilla o perejil: para el escozor de ojos, siempre bajo supervisión de un especialista.
También:
• La relajación, visualización y yoga atenúan los efectos de la alergia al disminuir la ansiedad y el estrés.

INFORMACIÓN RESERVADA PARA PROFESIONALES DE LA SALUD
El profesional de la salud que está tratando al paciente será el que determine la estrategia terapéutica a seguir.

• La osteopatía, ayuda a eliminar la mucosidad, ya que una mala postura de la espalda o una tos persistente pueden causar presión en la zona pectoral.