

Las enfermedades alérgicas constituyen un conjunto de problemas que puede afectar a diferentes partes del organismo, en las que está presente el así llamado Sistema Inmune Mucoso.

Así, se pueden producir síntomas como consecuencia de problemas alérgicos en el aparato respiratorio, aparato digestivo, piel, glándulas exocrinas, reacciones de tipo generalizado, etc.

Las enfermedades alérgicas se producen como consecuencia de una reacción inmunológica desencadenada a partir de la interacción entre una sustancia (alérgeno) generalmente de tipo exógeno, y una serie de células efectoras previamente sensibilizadas. Dependiendo de la zona del organismo en la que se produce la reacción, la expresión clínica de la Alergia varía:

- * Aparato Respiratorio: - ASMA
 - TOS ESPASMÓDICA
 - RINITIS
- * Aparato Digestivo: - ALERGIA ALIMENTARIA
- * Ojos: - CONJUNTIVITIS
- * Piel:
 - DERMATITIS ATÓPICA
 - DERMATITIS DE CONTACTO
 - URTICARIA
 - ANGIOEDEMA
- * Multiorgánico: - ANAFILAXIA

Constituye por ello un pilar básico absolutamente imprescindible para un correcto tratamiento de las enfermedades alérgicas la **identificación** de la/s posible/s causa/s, y su ulterior eliminación o control.

Las causas de las enfermedades alérgicas varían notablemente dependiendo de numerosos factores como la climatología, la zona de residencia del paciente, el tipo y las condiciones de su vivienda, sus hábitos de vida, la alimentación, su trabajo o el de sus familiares, etc. Por tanto, es crucial realizar una adecuada prospección de todos estos factores a la hora de programar el/los tipo/s de exploración/es más conveniente/s en cada paciente concreto.

Son causas frecuentes de Alergia:

- Ácaros del polvo doméstico.
- Hongos de la humedad (Alternaria, Cladosporium, Fusarium, Aspergillus, Penicillium, etc.)
- Pólenes (Gramíneas, Olivo, Ciprés, Parietaria, Chenopodium, etc.)
- Epitelios de Animales (perro, gato, plumas, conejo, hamster, caballo, etc.)
- Alimentos (leche de vaca, huevo, frutos secos, pescado, etc.)
- Colorantes o aditivos alimentarios (tartracina, rojo cochinilla, etc.)
- Alergenos profesionales (harinas, polvo de maderas, látex, isocianatos, etc.)
- Medicamentos (penicilina, aspirina, pirazonas, etc.)
- Picaduras de insectos (abeja, avispa, etc.)
- Alergenos de Contacto (metales, resinas, colofonia, etc.)

Otros factores pueden actuar como **coadyuvantes** para el desarrollo de un problema alérgico, o como **agravantes** o **desencadenantes** en un paciente con un problema alérgico ya establecido:

- Tabaco
- Contaminación
- Cambios de temperatura
- Humedad
- Ejercicio
- Infecciones, etc.

El tratamiento de cada paciente concreto deberá personalizarse dependiendo de la/s causa/s responsable/s de su problema. En todo caso, y en términos generales, el tratamiento de los problemas alérgicos debe basarse, de forma complementaria y no excluyente en:

- La evitación de las causas y de los factores agravantes/desencadenantes
- La Inmunoterapia (Vacunas)
- El tratamiento farmacológico (medicamentos)
- La educación del paciente y de sus familiares/allegados

Normas generales de desalergenización

[volver al índice](#)

DESALERGENIZACIÓN DEL AMBIENTE

Se denomina así a las medidas tomadas para evitar en la medida de lo posible las sustancias potencialmente nocivas para el paciente alérgico que se encuentran en el domicilio, y que pueden producir Asma y otros problemas respiratorios y cutáneos.

CONSIDERACIONES GENERALES PARA TODA LA CASA

Estas normas constituyen una situación IDEAL. En la medida en la que sean realizadas correctamente, las probabilidades de recaída serán menores. La desalergenización es especialmente importante en el dormitorio, puesto que, en general, una tercera parte del día transcurre en esta habitación.

Los pelos y las plumas de los animales domésticos constituyen un material MUY alérgico. Por lo tanto, debe evitarse la presencia en el domicilio de animales de pelo (particularmente PERROS, GATOS y HÁMSTERES) y pluma, puesto que, si el paciente es ya alérgico a alguno de estos animales, su mera presencia puede causar síntomas, y si todavía no lo es, el riesgo de hacerse alérgico es muy alto.

No habrá alfombras ni moquetas. No debe haber macetas dentro de la vivienda, pues en la tierra de la maceta crecen los mohos abundantemente. Sí puede haberlas en terrazas y balcones.

Es conveniente pintar las paredes con pintura plástica lavable y, preferiblemente lisas (no estucadas). Son desaconsejables las paredes empapeladas o enteladas.

La limpieza se hará a diario con aspiradora o fregando. A los muebles se les quitará el polvo con una bayeta húmeda, pudiendo emplearse sprays limpiamuebles. Nunca se barrerá ni se

sacudirá el polvo. Conviene no olvidar cuadros, rodapiés, altillos, etc. Deben evitarse los ambientadores, sprays, etc. con olores intensos y penetrantes.

El tabaco constituye un potentísimo irritante bronquial. Por lo tanto, **ESTÁ CONTRAINDICADO FUMAR EN LA CASA DE UN PACIENTE ALERGICO**, incluso cuando él/ella no esté presente.

Se puede usar aire acondicionado, siempre que la limpieza de filtros y el mantenimiento se realicen regularmente.

Antes de que el paciente entre en una vivienda que lleve tiempo cerrada (por ejemplo, al volver de vacaciones), se hará limpieza general a fondo siguiendo estas normas.

MEDIDAS PARA EVITAR LOS ÁCAROS:

- En la limpieza diaria, utilizar aspirador y paño húmedo.
- Reemplazar el material de la cama o muebles tapizados que contenga lana, miraguano, algodón crin, plumas por materiales sintéticos.
- Evitar moquetas, alfombras, tapicerías, cortinas pesadas.
- Si se cambia de vivienda, es preferible una zona seca y soleada.

MEDIDAS PARA EVITAR LOS HONGOS:

- Evitar la humedad, sobre todo en la habitación, baño y cocina. Debe eliminarse con celeridad toda mancha de humedad que aparezca en la casa.
- Evitar plantas de interior y flores secas de adorno.
- Ventilar con frecuencia las zonas oscuras y húmedas de la casa, y utilizar en ellas pinturas antimohos.
- Limpiar con frecuencia los filtros de los aparatos de aire acondicionado y deshumidificadores con soluciones antifúngicas.
- Secar bien la ropa y el calzado antes de guardarlo.

MEDIDAS ESPECÍFICAS PARA EL DORMITORIO

CARACTERÍSTICAS DE LA HABITACIÓN

- Si es posible, la habitación será seca y soleada.
- El suelo será de terrazo, parquet, corcho barnizado o linóleo. **NO DE MOQUETA**. No habrá alfombras.
- Las paredes deben estar pintadas con pintura plástica lavable y LISAS; no estucadas, empapeladas ni enteladas.
- No habrá cortinas o, si las hubiere, serán de fibra sintética.
- Prescindirán de muebles innecesarios. Si hay armario en el dormitorio y no es posible trasladarlo, es conveniente guardar en él sólo la ropa de temporada de uso frecuente, y no abrigos, juguetes, libros, etc.
- La ropa que haya en el armario debe guardarse en bolsas de plástico.
- Si el paciente es un niño, no utilizará el dormitorio como cuarto de juegos, si puede evitarse.
- No conviene que haya muebles tapizados, juguetes, estanterías, pósters, librerías, peluches, etc.

CARACTERÍSTICAS DE LA CAMA:

- Los colchones y las almohadas de las camas que haya en el dormitorio del paciente serán de GOMAESPUMA o DE MUELLES ANTIALÉRGICO. En todos los casos es aconsejable el uso de Fundas Antiácaros en COLCHON y ALMOHADA. En su defecto, puede utilizarse una sábana de plástico ajustable forrada de rizo. En la misma habitación no habrá colchones ni almohadas de mirahuano, lana, borra, plumas, etc.
- Las mantas serán preferiblemente de fibra. Pueden utilizarse edredones nórdicos de fibra sintética lavable (NO DE PLUMA o PLUMÓN).

LIMPIEZA:

- Se limpiará el dormitorio TODOS LOS DIAS, sin barrer, preferiblemente con una aspiradora potente, o se fregará.
- Airear bien la cama y aspirar el colchón y la almohada a diario.
- A los muebles se les quitará el polvo a diario con una bayeta húmeda. El armario (si lo hubiere) se limpiará por dentro A DIARIO.
- Una vez a la semana, se limpiarán las paredes del dormitorio con un paño húmedo, pasándolo de arriba hacia abajo.
- Las sábanas se cambiarán cada dos ó tres días, y se lavarán en el programa caliente de la lavadora.. Las mantas o el edredón, y las cortinas se lavarán cada 15 días.
- Si hay más de una cama en el mismo dormitorio, reunirá las mismas condiciones que la del paciente alérgico Si se trata de literas, el paciente dormirá la de arriba.
- Es recomendable el uso periódico de Acaricidas