

PREGUNTAS FRECUENTES EN ASMA Y ALERGIA

Esta sección se compone de preguntas y respuestas breves sobre temas de alergia, se recomienda ir a la sección de temas para padres y pacientes para una descripción mas detallada de estos mismos tópicos. O bien consultar directamente con un especialista en alergias (ir al directorio)

¿Que es Alergia?

Es una reacción anormal de nuestro cuerpo a diferentes sustancias en el medio ambiente (pólenes de las plantas, pastos, flores, el polvo de la casa, alimentos, etc) para las personas sanas estas sustancias son inofensivas.

¿Por qué se produce la alergia?

En pacientes alérgicos se produce un anticuerpo en la sangre llamado Inmunoglobulina E ó IgE en cantidades mucho mayores de lo normal, estos anticuerpos son los responsables de los síntomas alérgicos. Al entrar en contacto una sustancia causante de alergia con el cuerpo, ya sea inhalada, tragada, en contacto con la piel, estos anticuerpos captan esta sustancia y activan células en nuestro cuerpo que liberan una serie de mediadores en la sangre (como la histamina) que van a diferentes órganos y causan los diferentes síntomas de una alergia como; ronchas en la piel, irritación de la nariz con estornudos y moco, comezón y ojos rojos ó tos y falta de aire.

¿Se contagia la alergia?

NO. Es un padecimiento que casi siempre se hereda. Por lo tanto no es infeccioso y no nos dará alergia si estamos al lado de una persona alérgica.

¿Cuales son las enfermedades alérgicas más comunes?

El asma que se manifiesta por; tos persistente mas frecuente de noche madrugada o de mañana, falta de aire al respirar, tos y falta de aire con el ejercicio y silbidos en el pecho (pueden ser algunos o todos los síntomas anteriores)

La rinitis alérgica que se manifiesta como escurrimiento nasal (moco fluido y transparente), estornudos, comezón y obstrucción de la nariz, en forma persistente y que se puede agravar al respirar ciertas sustancias o con cambios de clima o en algunos meses del año.

La conjuntivitis alérgica que en la mayoría de los casos acompaña a la rinitis alérgica pero puede presentarse sola y se manifiesta como ojos rojos que producen comezón y ardor, molestias con la luz del día, ocasionalmente secreción blanquecina escasa (no infección).

La dermatitis atópica que aparece a edades tempranas y se ve como piel seca, "granitos" en las mejillas, caspa en el cuero cabelludo. Si el niño es más grande la piel de los pliegues de sus brazos y piernas estará reseca gruesa o bien se ve húmeda y roja con el aspecto de "llorosa".

La urticaria que consiste en aparición de ronchas en diferentes partes del cuerpo, dan mucha comezón. Puede ser aguda cuando dura de horas a unos pocos días y la forma crónica cuando estas ronchas duran más de 6 semanas.

Alergia a los alimentos es un poco menos frecuente que las anteriores, se presenta a edades muy tempranas como cólicos en el lactante, piel seca o manchas blancas, puede causar síntomas como vómitos, distensión del abdomen, dolor de abdomen, diarreas con moco o sangre. También síntomas respiratorios como asma.

¿Qué es el asma?

Es una enfermedad caracterizada por episodios de tos fuerte, falta de aire al respirar y silbidos en el pecho. Los síntomas son más frecuentes de noche, madrugada o en la mañana, o con el ejercicio. Los síntomas son causados por el estrechamiento de las vías respiratorias llamadas bronquios, que son los pequeños tubitos que llevan el aire a los pulmones. Estos episodios se suelen repetir muchas veces en la vida, suelen aliviarse solos o con ayuda de medicamentos, sin embargo la enfermedad en sí es crónica, es decir, que dura muchísimos años o toda la vida. En niños la mayoría o casi todos los casos de asma son de causa alérgica

¿El asma se cura?

En la mayoría de los casos al llegar a la adolescencia tardía o adultez temprana (17 a 25 años) el asma tiende a ser mucho menos fuerte o inclusive se puede estar muchos años sin crisis, pudiendo llevar una vida más normal, sin embargo, existen pacientes quienes a pesar de la edad no mejorarán y su asma seguirá siendo problemática.

¿Es cierto que los asmáticos tienen prohibido el ejercicio?

El paciente asmático PUEDE Y DEBE practicar ejercicio en forma regular ya que mejora su condición pulmonar. Sin embargo el

asmático no se debe atrever a practicar ejercicio sin el permiso de su médico alergólogo ya que para practicar ejercicio su asma debe estar controlada después de recibir el tratamiento adecuado.

¿Puede mi hijo asmático ir a excursiones o paseos?

Al igual que la respuesta anterior, debe quedar claro que el paciente asmático siempre y cuando esté bajo control de un especialista y su enfermedad controlada puede hacer su vida lo mas normalmente posible, sin olvidar que el tratamiento y consejos de su médico son esenciales para lograr esto.

¿Los sprays para el asma hacen al paciente "adicto"?

No. Es una creencia equivocada que los medicamentos inhalados o sprays causan adicción en al paciente, de hecho se ha demostrado que estos medicamentos son la mejor forma de tratar los ataques y de controlar la enfermedad a largo plazo. Por lo tanto no debe temerse si su médico los indica.

¿El fumar cerca de un asmático le hace daño?

Absolutamente cierto, el humo del cigarrillo irrita los bronquios y pulmones del asmático y le pueden producir una crisis. O si se trata de un fumador en la casa de un asmático, el paciente nunca se podrá recuperar al máximo de su enfermedad. Y obviamente si se trata de un asmático fumador el daño directo del humo sobre sus bronquios y pulmones será mucho peor, produciéndole irritación interna, mucha tos, aumentando la producción de flemas, y ataques mucho mas frecuentes.

¿Qué es la marcha alérgica?

Es un término usado por los médicos para describir las etapas por las que atraviesa un niño alérgico. Se ha observado que los niños pequeños con herencia de alergia comienzan a manifestar su alergia en la piel (dermatitis atópica) luego aparecen síntomas en la nariz (rinitis alérgica) o alergia alimentaria y por último podrían llegar a ser asmáticos. Lo importante de esto es que el médico o el padre de un niño que comience a tener problemas en la piel desde pequeño podrían anticiparse al desarrollo de nuevas enfermedades alérgicas si se toman medidas adecuadas desde una corta edad.

¿Las alergias se pueden heredar?

SI. Los estudios científicos han demostrado que si dentro de una pareja uno de los padres es alérgico el niño tendrá un riesgo

aproximado de 30-40% de ser alérgico. Si por mala suerte los dos padres son alérgicos este riesgo se eleva hasta el 80%.

¿Y puedo hacer algo para prevenir esto?

Hasta ahora no hay nada definitivo para disminuir el riesgo de alergia en un niño con antecedentes familiares. Sin embargo hay algunas medidas que pudieran ayudar, como; dar lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses de vida. Retardar la introducción de alimentos sólidos hasta esta edad. Los alimentos mas alergénicos como huevo, leche entera, pescado, cacahuate, hasta los 2 ó 3 años de edad. Evitar el tabaquismo durante el embarazo. No tener mascotas en casa. El modificar la dieta de la madre embarazada o que da lactancia no se ha demostrado que tenga beneficio.

¿Cómo puedo saber si soy alérgico?

Vaya a la primera pregunta "enfermedades alérgicas mas frecuentes" y observe si UD. o su hijo tienen algunos de los síntomas descritos, en el caso de ser positiva la respuesta, acuda de inmediato con un especialista en alergia para su orientación y tratamiento adecuados.

¿Puedo saber a que soy alérgico?

Si. Después de diagnosticar alguna enfermedad alérgica el especialista deberá realizar pruebas en piel o pruebas cutáneas con diferentes sustancias conocidas por causar alergias (pólenes de flores, pastos y árboles, pelo de animales, ácaro del polvo casero, humedad de la casa, alimentos, etc.) y en 20 minutos UD podrá saber que es lo que le esta haciendo daño.

¿En que consisten las pruebas cutáneas?

Consiste en aplicar sobre la piel de los brazos o espalda varias gotitas de los diferentes alergenos (o sustancias que causan alergias) y luego se hace una micro-punción de la zona, muy poco dolorosa, y en unos 20 minutos si la persona es sensible a un alergeno en particular, desarrollará una ronchita que le indicará al especialista que es muy probable que su paciente sea alérgico a esa sustancia.

¿En el caso de resultar alérgico a una o varias sustancias que voy a hacer después?

Después de realizar las pruebas y ver las alergias de ese paciente, el especialista considerará el tratamiento posterior. Pero en general, si el alérgico se puede evitar se dan medidas para esto (eliminar polvo y humedad de la casa, sacar los animales si se es alérgico a ellos, etc) si no es posible eliminarlos por estar en el medio ambiente (pólenes de pastos o árboles, flores) y si la enfermedad lo amerita el alergólogo, además de los medicamentos adecuados para cada enfermedad, podrá indicar la vacunación para alergias.

¿En que consiste la vacunación para las alergias?

Este tratamiento conocido como inmunoterapia consiste en administrarle al paciente en forma creciente aquellas sustancias a las cuales resulto alérgico en las pruebas cutáneas. Esto por un tiempo que va de 3 a 5 años, y aunque es un poco largo es el único tratamiento capaz de mejorar o curar definitivamente una alergia.

¿Como se administra la vacuna?

Actualmente existen dos formas de administrar inmunoterapia o vacuna para las alergias, la primera y con mayor uso es en forma de inyecciones bajo la piel (subcutánea) la segunda es en forma de gotitas debajo de la lengua (sublingual) ésta última esta siendo cada vez mas popular, sobre todo en los niños por ser no dolorosa e igualmente efectiva a la inyectada.

¿Puedo salir embarazada si soy asmática?

Si eres asmática y estas embarazada debes acudir de inmediato con un especialista en alergias ya que el asma no controlada puede poner en peligro tu vida y la de tu niño o afectar el crecimiento del feto. El especialista te dirá que tratamiento deberás seguir ya que no todos los medicamentos para el asma se pueden utilizar durante el embarazo.

¿Si fumo durante el embarazo mi niño puede salir asmático?

SI. Se ha demostrado en múltiples estudios que el tabaquismo durante el embarazo aumenta mucho el riesgo de asma durante los primeros años de vida del niño.

Para más información, ve a la sección de artículos para padres y pacientes donde encontraras una descripción más detallada y otros temas de interés.

Colegio Mexicano de Pediatras Especialistas en Inmunología Clínica y Alergia

Para más información sobre este tema, acuda a la sección "comités" para encontrar un especialista quien lo orientará debidamente.