

A landscape painting showing a hillside covered in olive trees. In the foreground, there is a field of yellow flowers. The sky is a pale, hazy blue. The overall style is impressionistic, with visible brushstrokes and a soft focus.

Les al·lèrgies



Govern
de les Illes Balears

Conselleria de Salut i Consum

Aquesta informació no pretén ser la pauta per a una automedicació ni per a l'adopció de mesures que no siguin consultades amb el metge o especialista corresponent en la matèria, donat el complex problema que suposa el fenomen al·lèrgic i la individualització que tot tractament d'aquest ha de tenir.

Al·lèrgia i asma al·lèrgica



S'anomena **al·lèrgia** a un procés reactiu exagerat del nostre organisme enfront de determinats estímuls exteriors o interiors que denominam **al·lèrgens**.

Aquesta resposta anormal per excés provoca la malaltia al·lèrgica que es manifesta de diverses maneres, segons l'edat, tipus de personalitat, ètnia, sexe, predisposició individual i genètica. Poden manifestar-se aquestes respostes anòmales en diferents òrgans i aparells del nostre cos: en la pell (que s'anomena **urticària**), en les vies respiratòries altes (el temut i perillós **angioedema**), mucoses de nas, orelles i ulls, i sobretot en l'aparell respiratori, desencadenant el que s'anomena **asma al·lèrgica**, que és la inflamació i estrenyiment dels petits bronquis amb insuficiència respiratòria, greu en ocasions.

El problema al·lèrgic afecta, de moment, una quarta part de la població mundial i s'estima que anirà en augment, degut tant a factors individuals i de tipus de vida, com ambientals relacionats amb la pol·lució atmosfèrica.

En la nostra comunitat autònoma es calcula que el problema afecta el 20 % de la població. Generalment, és de caràcter estacional, en la primavera i inicis de l'estiu. Però, en ocasions, depenent d'altres circumstàncies personals i ambientals, pot manifestar-se al llarg de tot l'any.

Enguany, 2006, per circumstàncies climàtiques relacionades amb el règim de pluges de mesos enrera, es donen unes condicions summament favorables per al desenvolupament de fenòmens al·lèrgics en persones predisposades. Aquest és el motiu de la publicació d'aquestes informacions i recomanacions. Si bé, s'entén que s'haurà de consultar amb el metge i/o especialista corresponent per a cada cas individual.

Fenomen al·lèrgic

Es produeix en entrar en contacte l'al·lèrgen amb l'organisme prèviament sensibilitzat contra aquest, amb la producció exagerada d'una substància anomenada **histamina**, que és la responsable dels diversos símptomes, variables en cada cas: inflamacions més o menys esteses en la pell (faves, urticària), producció exagerada de moc nasal, de llàgrimes, esternuts, estrenyiment de vies respiratòries (asma), etc.

Al·lergens més freqüents en la nostra comunitat autònoma



Els àcars de la pols, amb gran diferència, el pol·len de les plantes gramínies, la parietària, l'olivera, el pi, els plataners dels jardins, els pèls d'animals domèstics, el fum del tabac, les plomes d'aus, pinsos d'aus de corral, alguns aliments per a humans i alguns medicaments, són els que més ens afecten per aquest ordre.

El Govern de les Illes Balears, en col·laboració amb la Universitat de les Illes Balears, té establerta la Xarxa d'Aerobiologia, amb una sèrie d'estacions d'observació de contaminació atmosfèrica dels diferents tipus de pol·lens, on setmanalment s'actualitzen les dades i s'emeten unes recomanacions, segons el tipus i la intensitat del contaminant.

Es pot consultar en internet aquesta Xarxa, on, a més, es detallen les característiques de cadascun dels tipus d'al·lergens més freqüents en la nostra comunitat autònoma. Està elaborat per la Direcció General de Canvi Climàtic de la Conselleria de Medi Ambient (<http://www.oficinadelcanviclimatic.caib.es>), en col·laboració amb la Direcció General de Salut Pública i Participació, la Universitat de les Illes Balears i el Col·legi Oficial de Farmacèutics de les Illes Balears.

Al·lèrgia i asma

Consideració especial mereix el tema de l'aparició d'asma d'origen al·lèrgic per la seva freqüència i gravetat.



Pot tenir diferents graus d'intensitat des d'un asma lleu fins a la dificultat extrema per poder respirar i de mort si no se'l tracta a temps.

Les causes de la seva aparició en persones predisposades són diverses. Les infeccions respiratòries, especialment les originades per virus, l'exercici físic intens, l'aire fred de cara, cert tipus de medicaments, per exemple l'àcid acetilsalicílic (aspirina), la contaminació atmosfèrica per pol·lens estacionals, la pol·lució ambiental (indústria i vehicles a motor en l'exterior i els aparells electrodomèstics en l'interior dels domicilis). Factors emocionals i psicològics poden també desencadenar l'aparició d'una crisi d'asma, ansietat, disgust important o fins i tot un atac de riure.

Causes del patiment en una determinada persona

La causa primària no es coneix. El perquè unes persones pateixen aquest procés i d'altres no davant idèntics al·lergens no se sap bé. Pareix ésser que hi ha una predisposició genètica i hereditària, a més d'una sensibilització anterior de contacte amb la causa desencadenant.

Diagnòstic

El diagnòstic d'al·lèrgia és evident davant de les manifestacions clíniques en els seus diferents aspectes, però l'origen del desencadenant és més difícil a vegades i es realitza mitjançant les anomenades **proves al·lèrgiques**. Es tracta de la inoculació en la pell de l'avantbraç de diferents al·lèrgens. No sempre es té la satisfacció de trobar-ne la causa.

Prevençió i tractament

La prevençió de l'aparició del fenomen al·lèrgic i en el seu cas de la crisi d'asma es basa en l'adopció d'una sèrie de consells que apareixen al final d'aquest informe, d'acord amb cada tipus d'al·lèrgen.

La **vacunació** és un tipus de tractament preventiu desensibilitzant. Es basa en l'administració progressiva de petites quantitats d'al·lèrgen que modifiquen la resposta de l'organisme susceptible enfront de futures exposicions. Ha de ser indicada pel metge al·lèrgòleg i, a vegades, no s'aconsegueixen els resultats esperats, i és necessari un temps prolongat d'aplicació de diferents anys.

El **tractament** depèn de la localització i les característiques del procés al·lèrgic. Generalment, s'utilitzen substàncies antihistamíniques el més precoçment possible. En cas d'asma, medicació dilatadora de bronquis i corticoides. Però, tot això sota la supervisió mèdica.

Altres **mesures complementàries**, però no menys importants, ajuden a controlar la situació: Canvis en els hàbits i en l'estil de vida que poguessin resultar perjudicials (tabaquisme, ingesta d'alcohol, etc.).

Adquisició d'hàbits de vida sans: Descans adequat en temps i lloc, exercici moderat, dieta sana i equilibrada. Vacances en llocs apropiats en cada cas, tenint en compte el tipus de desencadenant, balnearis i campaments infantils adequats. Per últim, l'aprenentatge de tècniques de reeducació respiratòria profitoses en asmàtics i en persones d'edat avançada.

CONSELLS SOBRE AL·LÈRGIA I ASMA

Sobre pol·lens

Si se sap el tipus de pol·len desencadenant del procés, es recomana consultar setmanalment, durant la primavera i inicis de l'estiu, la pàgina d'internet de la Xarxa d'Aerobiologia que el Govern de les Illes Balears i la Universitat de les Illes Balears té oberta en la direcció de la Conselleria de Medi Ambient.

De totes maneres, els consells generals següents són d'aplicació, i apareixen en totes les publicacions sobre el tema:

- En dies de vent i major abundància de pol·len, romandre el major temps possible dins de la casa amb les finestres tancades.
- Polvoritzar aigua en el dormitori abans de colgar-se.
- Disminuir les activitats a l'aire lliure i usar màscares si les condicions ambientals són molt desfavorables, sobretot en zones d'intensa vegetació. Usar ulleres de sol.



- No tombar-se ni jugar a la gespa.
- Mantenir les finestres del cotxe tancades quan es viatja.
- No estendre la roba per al seu asseccament a l'aire lliure en els dies de màxima pol·linització.

Sobre àcars

- Evitar mobles, cortines, estores, peluixos, llibres antics, etc., susceptibles d'acumular pols.
- Neteja amb drap humit i evitar aixecar pols. La persona predisposada no hauria d'estar a prop en el moment de la neteja.
- En cas de segons habitatges, realitzar la neteja i la ventilació abans de l'arribada de les persones susceptibles, vestir el llit el mateix dia de la seva arribada. Evitar en tot el possible zones de l'habitatge humides i fosques.
- Mantenir la casa seca i solellada. Reduir la humitat ambiental a menys del 50%.
- Robes de llit de teixits sintètics i fàcilment rentables. Possibilitat d'aïllar els matalassos amb una funda antiàcars. El rentat de llençols i cortines s'ha de fer a més de 60°C. El coixí també ha de ser rentable. La roba de llit s'ha d'orejar a diari i canviar-se setmanalment.
- Assecar la roba al sol, mai en radiadors. No utilitzar humidificadors.
- Els peluixos poden congelar-se durant 48 h.

Sobre animals

- Retirar completament de l'habitatge els animals de pèl i plomes. Evitar fora d'aquest el contacte amb els animals. Especialment perillosos en aquest sentit són els moixos que, encara que no es toquin, van deixant partícules al·lèrgiques per tot allà on passen.
- Evitar la proximitat amb les aus de corral i amb els productes utilitzats per a la seva neteja i alimentació.

Sobre himenòpters (abelles, vespes)

- Evitar-ne la picadura i procurar no acostar-se a flors, arbusts o fruites a l'aire lliure.
- No menjar a l'aire lliure en dates de més susceptibilitat i no dur roba de vestir de colors cridaners.
- Comprovar en entrar a vehicles que no hi hagi cap insecte.
- Viatjar amb les finestres tancades.

Sobre aliments

- Evitar l'aliment responsable si se sap, així com els de la seva mateixa família que poguessin tenir reactivitat creuada.
- Preguntar en restaurants la composició dels plats que s'hagin de consumir.
- En aliments envasats, revisar-ne la composició en les etiquetes dels envasos.
- Evitar la realització d'exercici físic immediatament després de les menjades.

Sobre fongs

- Tancar portes i finestres de la casa el major temps possible.
- Ventilació adequada de banys i cuines.
- Rentar les superfícies contaminades per fongs amb productes amb lleixiu.
- Suprimir estores. Utilització freqüent d'aspiradors.
- Inspecció i neteja periòdica dels filtres dels aparells d'aire condicionat.

Sobre medicaments

- Conèixer bé el medicament o medicaments als quals s'és al·lèrgic i indicar-ho a cada consulta mèdica.
- Distanciar en el temps, si és possible, la presa de diferents medicaments.
- No prendre fàrmacs del tipus aspirina ni antiinflamatoris.

Sobre el làtex

- Encara que en menor freqüència, hi ha persones que són susceptibles a al·lèrgies induïdes pel làtex. Aquest producte es troba present en material quirúrgic divers, embenatges, adhesius, preservatius, pròtesis odontològiques, calçat, joguets, etc.
- Pot haver-hi làtex en suspensió en ambients hospitalaris, fàbriques tèxtils, de paper, etc. i poden tenir sensibilitat creuada amb el làtex algunes fruites (alvocat, plàtan, kiwi, xirimoia) i algunes fruites seques (castanyes i nous).

RESUM



Es recomana anticipar-se a l'època de pol·linització habitual de la zona on viu, i visitar el metge per rebre les mesures oportunes, adequades a cada cas particular.

Evitar, en tot el possible, situacions, animals o productes desencadenants del procés al·lèrgic.

Acudir immediatament al metge davant qualsevol símptoma d'inici del fenomen al·lèrgic. No s'autoprescribeixi mesures ni fàrmacs.

Autor: José Carrasco Cantos. Pneumòleg. Servei de Promoció de la Salut de la Direcció General de Salut Pública i Participació. Conselleria de Salut i Consum.

Editor: Arturo Muñoz Roig. Sistemes d'Informació Sanitària. Conselleria de Salut i Consum.

Fotos de l'autor.

Texts consultats:

- Portal d'Internet de la Xarxa d'Aerobiologia de la Direcció General de Canvi Climàtic. Conselleria de Medi Ambient del Govern de les Illes Balears (<http://www.oficinadelcanviclimatic.caib.es>).
- Informe de l'Institut UCB d'al·lèrgia.
- Societat Balear d'Al·lèrgia. Portal asma. Atenció del Dr. Borja Osona Rodríguez Torres. Pneumologia Pediàtrica. Hospital Son Dureta.
- Portal d'Internet de l'Asociación de Alergología e Inmunología Clínica de la Región de Murcia.
- Idem de la Societat Andalusà d'Al·lèrgia i Immunologia. Alergosur.