

Junio, 2018.

EL CONFESIONARIO MÉDICO: ALERGIAS.

Por: Dra. M. Abigail Rojas Ronquillo.

Hola amigos, espero que los calores los estén tratando bien; sí no es así ¡agárrense!, porque apenas empezará el verano. Hablando de verano, el año pasado por estas fechas tuve una paciente que acudió por quemaduras solares en la piel, que se hizo en la playa; no sólo no se le quitaba el ardor, si no que le causaban comezón. Tener ardor es normal, pero ¿comezón? Al revisarla me di cuenta de que no sólo tenía quemaduras solares leves, si no también una reacción alérgica en la piel. ¡Qué mala suerte cuando se te empalman las cosas! Como decía mi profesor de nefrología “feo y cacarizo”. Resultó que mi paciente era alérgica a uno de los componentes de la crema para quemaduras solares que había comprado. Mientras más crema para las quemaduras se aplicaba le salían más “ronchas”, y le daba más comezón; así que ella se echaba todavía más crema para aliviar las molestias. Platicando con ella me hizo saber que era alérgica a la *Aspirina*, pero jamás había tenido alergias a cremas u otros productos para la piel y estaba bastante desanimada de saber que tenía una nueva alergia. Lo mismo les sucede a muchas personas con estas enfermedades, que se desalientan al tener que vivir con las molestias de las alergias. Pero no olviden amigos «*Esta es mi orden: Sé valiente y ten ánimo; no tiembles ni tengas miedo; Yahvé tu Dios está contigo adonde quiera que tú vayas*» (Jos 1:9). Así que ¡ánimo! hay que buscar soluciones, y para poder hacer eso primero debemos saber que son las enfermedades alérgicas.

De acuerdo a datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS) las enfermedades alérgicas están dentro de las 6 enfermedades más frecuentes del mundo y se cree que hasta el 20% de la población mundial padece al menos una alergia; aunque la Organización Mundial de la Alergia (WAO) calcula que hasta el 30 a 40% de la población mundial pudiera tener algún tipo de enfermedad alérgica. Aunque la mayoría de las alergias se consideran leves o moderadas, existen casos graves por los que se pueden perder la vida o acortarse ésta significativamente. Por eso salimos a preguntarle a los feligreses de la diócesis de Tuxpan ¿qué duda tienes sobre las alergias que no te has atrevido a confesar? y esto fue lo que nos dijeron:

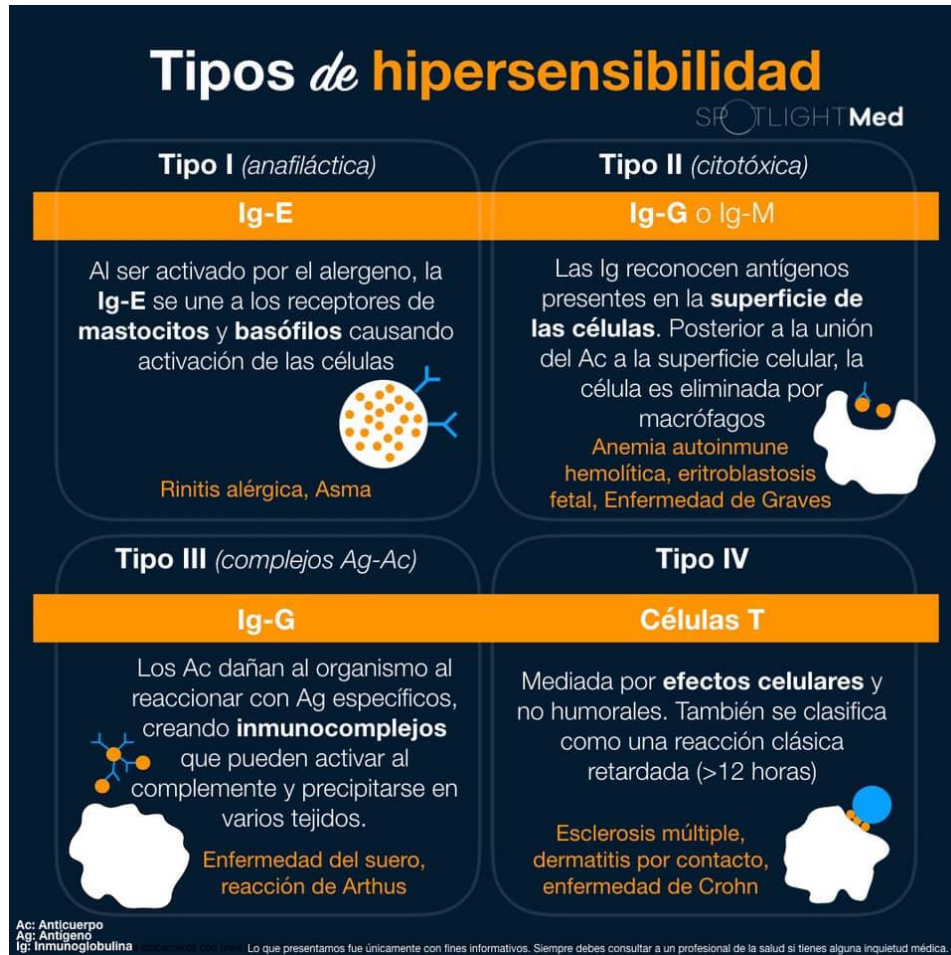
MRRM: ¿QUÉ SON LAS ALERGIAS?

Dra. Abby. Buena pregunta MRRM. Las alergias (o hipersensibilidades) son un grupo de enfermedades producidas ¡por nuestro propio cuerpo! Así como lo leyeron. No tienen que ver con virus, bacterias, tumores, malas dietas o sedentarismo (asuu doctora hasta que deja de hablar de obesidad un mes); estas enfermedades son producto de reacciones exageradas del sistema inmunológico (las defensas) a sustancias que, en teoría, no deberían de ser dañinas (alérgenos). Como tu novio(a)/esposo(a) que te arma un escandalo nada más por que tardaste en contestarle un mensaje de texto. Como el sistema inmunológico consta de muchas partes son varios los tipos de alergias; dependiendo de qué parte de las defensas son las que se vuelven locas. Estos son los tipos de alergias y algunos ejemplos:

Hipersensibilidad tipo I: anafilaxia, angioedema, asma, dermatitis atópica, conjuntivitis alérgica, eccema, diarrea y vómito (intoxicación alimentaria), Enfermedad de Ménière alérgica, rinitis alérgica, etc.
Hipersensibilidad tipo II: reacciones transfusionales, incompatibilidad al Rh, anemia hemolítica, púrpura trombocitopénica idiopática, *miastenia gravis*, enfermedad de Goodpasture, tiroiditis de Hashimoto, etc.

Hipersensibilidad tipo III: artritis reactiva, enfermedad del cuidador de aves, shock hemorrágico por dengue, encefalitis por sarampión, enfermedad renal por lupus, etc.

Hipersensibilidad tipo IV: dermatitis por contacto, granulomas crónicos, enfermedad de Crohn, colitis ulcerosa, intolerancia al gluten (enfermedad celiaca), etc.



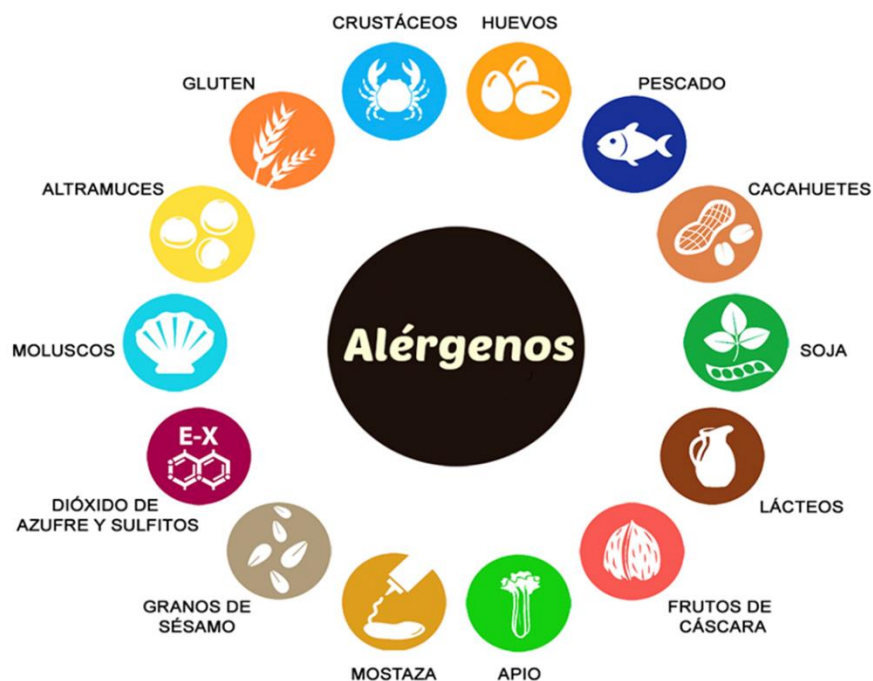
a. Tipos de hipersensibilidad (alergia).

EYCF Y JRP: ¿SÍ NO SOY ALÉRGICO AUN ASÍ PUEDO GENERAR UNA ALERGIA, O SEA VOLVERME ALÉRGICO?

Dra. Abby. Queridos EYCF y JRP, excelente pregunta. La respuesta es: Si; pero, ¿cómo te vuelves alérgico? Ahí les va: dijimos que una enfermedad alérgica es una “exageración” de la respuesta de las defensas del cuerpo a un agente que no debería desencadenar tanto alboroto (llamados **alérgenos**). Si una persona sin alergias reúne varios factores de riesgo para que sus defensas se vuelvan extremadamente sensibles y además comienza a estar en contacto con alérgenos muy frecuentemente puede volverse alérgico. A esto se le conoce como **sensibilización**: el alérgeno entra en contacto con las defensas, estas le piden su identificación, le toman sus datos, sus huellas digitales, le pegan su cateada y la dejan ir sin mayor problema; pero, cada que se vuelven a topar, repiten todo el show y las defensas reclutan nuevos “policías” exclusivos contra el alérgeno (anticuerpos, células, receptores, etc.). Eventualmente, al entrar de nuevo en contacto el alérgeno con las defensas, se va a desencadenar la reacción exagerada de los

“policías”, que se han estado reclutando con cada encuentro, y le van a caer todos juntos a palos. Así es como se desencadena la reacción alérgica. Los alérgenos más frecuentes son: **caspa y proteínas de animales** (perros y gatos principalmente), **polvo** (humos, gases, aerosoles y contaminación), **medicamentos** (como antibióticos, analgésicos o ungüentos), **alimentos** (como huevo, cacahuate, leche, pescado, mariscos, gluten de trigo, frutos secos, etc.), **esporas de hongos** (como el moho), **heces de ácaros y otros insectos, piquetes y mordeduras de insectos** (abejas, hormigas, tábanos, etc.) **látex de hule natural** (guantes, condones), **detergentes** (jabones, suavizantes), **níquel** (joyería de fantasía y bisutería), **polen y pastos**; etcétera.

Aquí hay algo más, que es super interesante chicos, llamado **“progresión de las alergias”**. En las personas que ya tienen una enfermedad alérgica existe una GRAN probabilidad de desarrollar hipersensibilidades de nuevos tipos (ejemplo: si tienes rinitis estacional, tipo I, y luego desarrollas dermatitis por contacto, de tipo IV) y a nuevos alérgenos (alguien con alergia al cacahuate que después desarrolla alergia a la penicilina).



b. Algunos de los alérgenos alimentarios más comunes.

DASG: ¿SE PUEDE EVITAR TENER ALERGIAS?

Dra. Abby. DASG como que si y como que no. En la respuesta anterior mencionábamos que había factores de riesgo para que nuestro sistema inmune se volviera super sensible y exagerado; la única manera de evitar tener alergias es disminuir o evitar esos factores de riesgo, pero como verás en la lista que te pongo a continuación, existen algunos factores que no se pueden evitar ni volviendo a nacer. Ahí va:

Producto de parto prematuro. Nacer prematuros no podemos evitarlo para nosotros mismos, pero sí para nuestros hijos llevando un adecuado control prenatal. Los recién nacidos prematuros tienen sistemas inmaduros y al tener que desarrollarlos rápidamente y a fuerzas (porque pues ya nacieron y no les dio chance de terminar de hacer lo suyo en el vientre) estas defensas se desarrollan “defectuosas” en muchos casos.

Sin lactancia materna. Los bebés no producen anticuerpos hasta muchas semanas después de nacidos, e incluso meses, por lo que solo pueden obtener defensas a través de la leche materna, si no las obtienen es más probable que cuando se formen, por sí mismas, estas defensas no funcionen bien.

Contacto con alérgenos antes de desarrollar inmunidad. Debido a lo que comentamos sobre las defensas de los bebés, no debemos exponer a los niños a alérgenos a corta edad, esto sobre todo es importante para los alimentos que no deben darse hasta después de tener un año como el huevo, leche, mariscos, etc. También en cuanto a polvos, contaminación, polen, picaduras y los que ya mencionamos.



C. Exponer a un niño a los alérgenos antes del año de edad puede producir la aparición de alergias.

Herencia familiar. De esta no hay forma de zafarse (a menos que seamos adoptados jijiji). Los hijos de ambos padres con alguna alergia tienen hasta el 50% de probabilidades de ser alérgicos también.

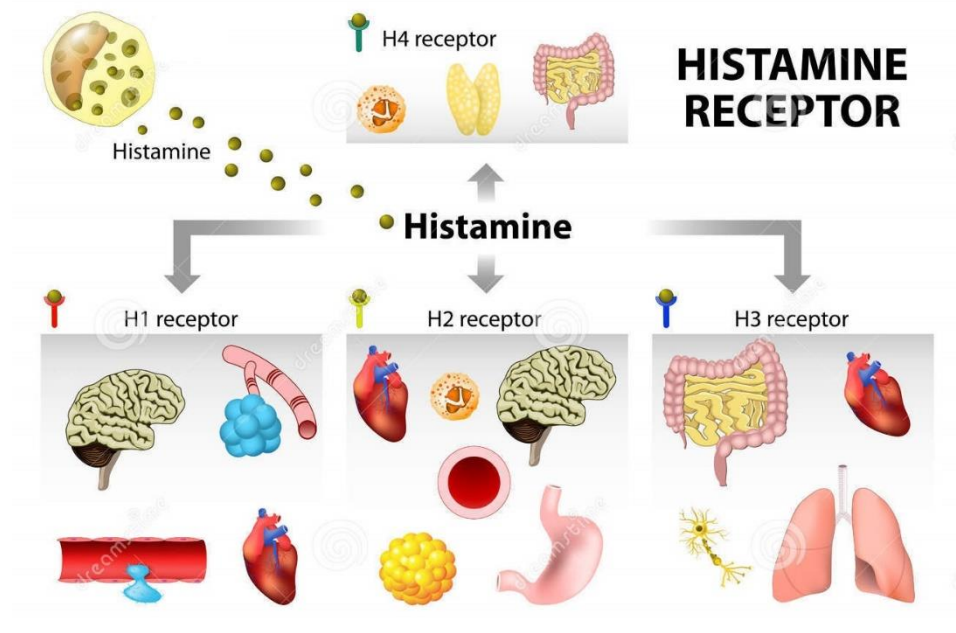
Edad. Las alergias son más severas y comunes en niños (menores de 16 años).

Ambiente “demasiado limpio”. El uso indiscriminado de desinfectantes y antibióticos hace que nuestro cuerpo no genere, ni desvíe, defensas contra las bacterias; por lo que todo el arsenal de las defensas se redirige a los alérgenos de forma exagerada. Típico niño que su mamá no lo deja jugar con tierra y después es todo enfermizo y asmático.

Vivir en zonas urbanas y/o industrializadas. Esto debido a la alta concentración de alérgenos de la contaminación en las grandes ciudades.

NARR: ¿POR QUÉ HAY GENTE QUE SE HINCHA, QUE NO PUEDE RESPIRAR, QUE LES PICA? ¿POR QUÉ HAY DIFERENTES REACCIONES?

Dra. Abby. Eres bien observadora NARR. Como mencionamos en la respuesta a la primera pregunta las reacciones son diferentes dependiendo que parte del sistema inmunológico está exagerado (y dramático como berrinche de adolescente). Y como también se habrán dado cuenta, las alergias más comunes se engloban en el primer tipo, llamadas Hipersensibilidades de tipo I entonces, sí son del mismo grupo, ¿por qué son taaan diferentes los síntomas? Vayamos a dar un paseo por el sistema inmunológico. Las Hipersensibilidades de tipo I aparecen en personas que tienen muchos anticuerpos tipo E (IgE) estos anticuerpos (defensas) se topan con los alérgenos y van corriendo a contarle el chisme a unas células llamadas **mastocitos**, éstos se enojan y de coraje se les sale una sustancia llamada **histamina**. La histamina busca unirse en receptores que son exclusivos para ella (como cuando tu jefe tiene su lugar de estacionamiento con su nombre y nadie más se puede aparcar ahí) existen 4 tipos de “estacionamientos” para histamina llamados H1, H2, H3 y H4 (bien creativos para poner nombres jajaja); y estos están distribuidos en varios lugares del cuerpo. H1 en aparato respiratorio, cardiovascular, sistema nervioso central (SNC), glándula suprarrenal y gastrointestinal. H2 en SNC, útero, vasos sanguíneos y corazón. H3 en el SNC, periférico y estómago. Por último, H4 en pulmón, hígado, bazo, SNC, corazón, huesos y músculos. Dependiendo el “estacionamiento” a donde llega la histamina es el síntoma que se produce. Algunos de los efectos de la histamina son: comezón, ronchas, hinchazón, enrojecimiento, cierre de las vías respiratorias, vértigo, mareo, producción de moco, aumento de la acidez estomacal, contracciones de la matriz y otros músculos, diarrea, vómito, etc. Así que el tipo de reacción que tengamos depende mucho del sitio en donde pasó todo el chisme (o sea, no es lo mismo inhalar un alérgeno, que comerlo, o que llegue a la sangre, o que este en contacto con tu piel), depende también de la cantidad de alérgeno, de la cantidad de histamina liberada, etc.



d. La histamina es la culpable de las reacciones alérgicas más comunes.

MFDF: ¿SE PUEDE DEJAR DE SER ALÉRGICO?

Dra. Abby. Estimadísima MFDF la verdad no. Aunque todos nacemos con CERO alergias, después de que las hemos generado es prácticamente imposible deshacerse de ellas. Es posible controlar y prevenir las reacciones alérgicas agudas con tratamientos, pero siempre seremos alérgicos. A menos queeee... te toque la suerte de pertenecer a ese pequeño porcentaje de niños alérgicos que experimentan un cura espontánea después de la adolescencia (que es cuando termina de madurar el sistema inmunológico). Aunque en algunos casos lo peques sólo experimentan disminución de la severidad de los síntomas, y no curación total, mejora considerablemente su calidad de vida.

SAGS: ¿QUÉ TRATAMIENTOS EXISTEN PARA SOBREVIVIR LAS ALERGIAS?

Dra. Abby. Pues claro SAGS, si ya vimos qué son las alergias, lo justo es que ahora les diga cómo se les puede controlar:

Antes de un evento alérgico

Evitar el alérgeno. Es lo mas fácil y barato (y lo que menos funciona jajaja).

Desensibilización por inyecciones subcutáneas (vacunas). Después de inyectarle repetidamente fracciones del alérgeno al paciente éste puede llegar a “volverse resistente” y tener reacciones menos graves o incluso dejar de tenerlas. Es muy efectivo, pero es caro, riesgoso y sumamente doloroso; ya que las vacunas se pueden llegar a poner varias veces por semana (¡Auch!).

Inmunoterapia con alérgeno sublingual. El mismo principio que con las vacunas, sólo que es menos riesgoso. Lamentablemente también es menos eficaz y no en todos lados esta disponible esta terapia; además de ser caro y necesitar varias repeticiones semanales.

Omalizumab. Esta es una inyección de anticuerpos contra los anticuerpos “locos”, es cara y tiene efectos secundarios muy graves (se asocia con aparición de cáncer, anafilaxia, ronchas, comezón, infecciones, mareos, pérdida del cabello y parasitosis masiva) por lo que sólo se indica en asma muy severa y que no responde a otros tratamientos.

Después de un evento alérgico

Estabilización de los mecanismos activados. Una vez que se ha disparado la respuesta inmune tratamos de apagarla con *corticosteroides* orales, inyectados o untados (que además funcionan como antiinflamatorios y antipruriginosos, o sea para la comezón); también utilizamos *cromoglicato de sodio*. Son baratos y muy eficaces, el problema es que su uso por periodos prolongados puede traer efectos secundarios como diabetes adquirida, sobreinfecciones frecuentes, aumento de peso y muchos más.

Antagonistas de los mediadores. Es decir, las sustancias que compiten contra los químicos del cuerpo, bloqueando su efecto y deteniendo la respuesta alérgica. Los principales son los *antihistamínicos* (los más utilizados recientemente son: loratadina, fexofenadina, cetirizina), los *β2 agonistas* (salbutamol, formoterol, salmeterol), *los antagonistas de leucotrienos* (montelukast, pranlukast) y los *inhibidores de la fosfodiesterasa* (teofilina). Todos los anteriores son de fácil acceso, bajo costo y se utilizan dependiendo

cual es el efecto que se necesita (abrir los bronquios, quitar la comezón, el escurrimiento nasal, las ronchas, etc.).



Evitar los alergenos




Medicamentos



Vacunas de alergia
(inmunoterapia)



Continuar con la educación
sobre las alergias 

e. El tratamiento de las alergias tiene multiples opciones.

¡Espero que se hayan quitado la comezón de la duda! y puedan respirar tranquilos con toda esta información.

No olviden enviarnos sus preguntas y sugerirnos temas sobre otras enfermedades en nuestra página de Facebook: @ElConfesionarioMedico, o al correo ab2y_74@hotmail.com. Hasta el mes que viene, y no olviden acudir a su médico.