

ESPACIO ASCIM 31

Fecha de emisión: 30/07/2025

Alergias

Redactado por: Lic. Jessica Klassen

Las **alergias** son reacciones exageradas del **sistema inmune** ante sustancias presentes en nuestro entorno —como el polen, el polvo o ciertos alimentos— que en realidad no son dañinas para la mayoría de las personas. Mientras que muchas personas entran en contacto con estas sustancias sin notar ningún efecto, en otras el sistema inmune reacciona de manera excesiva, provocando síntomas molestos o incluso graves.

Estas sustancias pueden ingresar al cuerpo de diferentes maneras: al tocar la piel, al inhalarlas por la nariz o a través del sistema respiratorio, al ingerir alimentos o medicamentos, o incluso por medio de picaduras de insectos como las avispas.

Las alergias son más comunes en la **infancia**, pero pueden presentarse a cualquier edad, sin importar el sexo o la raza. Incluso, es posible que una persona viva muchos años sin ningún tipo de reacción alérgica y, de repente, estas aparezcan. Esto se debe a que las alergias también tienen un **componente hereditario**: si hay antecedentes familiares, existe una mayor predisposición a desarrollarlas en algún momento de la vida.

¿Qué es el sistema inmune?

El **sistema inmune** tiene como función principal **defender al cuerpo** frente a microorganismos dañinos, como bacterias o virus, que pueden provocar enfermedades. Sin embargo, en el caso de las alergias, este sistema identifica erróneamente sustancias inofensivas —como el polen o el veneno de una avispa— como si fueran peligrosas, y genera una **reacción defensiva innecesaria**.

Estas reacciones pueden variar en intensidad: desde síntomas leves como tos o picazón, hasta casos graves que ponen en peligro la vida. Generalmente, la **primera exposición** a una sustancia alérgica provoca una reacción leve. Pero si el contacto se repite, las reacciones pueden **volverse más intensas**. Por eso, si una persona ya sabe que es alérgica a una sustancia, lo ideal es **evitar el contacto** con ella.

Causas más frecuentes de las alergias

Como ya se mencionó, las alergias son provocadas por sustancias que, en general, **no son dañinas** para la mayoría de las personas. Algunas de las causas más comunes son:

- **Caspa de animales:** Especialmente de mascotas como perros o gatos, debido al contacto frecuente con ellos.
- **Polen de las flores:** Muy común en primavera. El polen se transporta por el aire y se inhala fácilmente.
- **Moho:** Se desarrolla en ambientes húmedos, sobre todo dentro de las casas durante el otoño e invierno, y sus esporas pueden ser inhaladas.
- **Alimentos:** Entre los más comunes se encuentran las **nueces, la leche y los huevos**. Es importante diferenciar entre **intolerancia alimentaria** (como a la lactosa o al gluten) y alergia, ya que esta última genera **reacciones más severas** y rápidas.
- **Medicamentos:** Tanto inyectables como tomados por vía oral. Algunos de los más asociados a reacciones alérgicas son los **antibióticos** como la penicilina, la **aspirina** y ciertos antiinflamatorios como el ibuprofeno o la dipirona. Por ello, **no se recomienda la automedicación** y es fundamental contar con receta médica.
- **Insectos:** Las **picaduras** de avispas u hormigas pueden causar reacciones alérgicas graves. También hay reacciones causadas por insectos que no pican, como las **cucarachas** o los **ácaros del polvo**.

Síntomas de las alergias

Los síntomas varían según la causa, pero en general presentan características similares:

- **En la piel:** Picazón, enrojecimiento, hinchazón o aparición de ronchas.
- **Por caspa de animales:** Congestión nasal, tos, estornudos, erupciones, ojos llorosos, rojos y con picazón.
- **Por picadura de insecto:** Hinchazón generalizada, náuseas, vómitos, calambres estomacales, dificultad para respirar, opresión en el pecho, hinchazón en la boca o lengua, y dificultad para tragar.
- **Por polen o polvo:** Estornudos, congestión nasal, tos, ojos llorosos y dificultad respiratoria.
- **Por alimentos o medicamentos:** Náuseas, vómitos, tos repetitiva, dificultad respiratoria, voz ronca, palidez, pulso débil y mareos.

Anafilaxia: una emergencia médica

La **anafilaxia** es la forma más grave de reacción alérgica. Se trata de una emergencia médica que aparece **pocos minutos después del contacto** con la sustancia causante, y puede provocar la **muerte** si no se atiende a tiempo.

Este tipo de reacción suele estar asociado a **picaduras de insectos**, y en casos más graves, a **alimentos o medicamentos**. Los síntomas incluyen:

- Mareos o desmayo
- Presión arterial baja
- Pulso débil y rápido
- Dificultad extrema para respirar
- Erupciones en la piel

- Náuseas, vómitos
- Sensación de angustia o de estar por morir

Ante una sospecha de anafilaxia, es crucial **mantener a la persona calmada**, acostarla de costado en caso de vómito, **aflojarle la ropa** para facilitar la respiración y buscar **atención médica de inmediato**.

Tratamiento para reacciones alérgicas

En casos leves, existen medicamentos de venta libre que pueden aliviar los síntomas, como cremas para la picazón o gotas nasales. Sin embargo, cuando los síntomas son persistentes o graves —especialmente si hay dificultad para respirar— es necesario **consultar con un médico** para recibir un tratamiento adecuado.

Prevención: la mejor medicina

La mejor forma de enfrentar las alergias es **identificar las sustancias que las provocan y evitar el contacto con ellas**. El primer episodio puede ser inevitable, ya que la persona no sabía que era alérgica. Pero una vez que se conoce la causa, es fundamental **tomar precauciones**.

En caso de una reacción alérgica, es muy importante **informar al personal de salud** sobre el agente que la causó. Esto les permitirá aplicar el tratamiento adecuado rápidamente y evitar complicaciones mayores.

Las alergias no siempre se pueden evitar, pero con conocimiento, prevención y atención médica oportuna, es posible **reducir su impacto y mejorar la calidad de vida** de quienes las padecen.