

La SEAIC aborda la importancia del uso de mascarillas

EL USO DE MASCARILLAS EN PACIENTES ALÉRGICOS DISMINUYE EL CONSUMO DE MEDICAMENTOS DE RESCATE Y LAS VISITAS A URGENCIAS

- Las mascarillas reducen hasta un 80% las partículas de pólenes y polvo en aire inhalado
- Los principales aeroalérgenos son pólenes, ácaros del polvo, esporas de hongos y los epitelios de los animales
- En el caso de los niños, al igual que los adultos, es recomendable que porten mascarilla, disminuyan su exposición a pólenes y sigan el tratamiento
- Las mascarillas indicadas para alérgicos son las de protección, mientras que las recomendadas para pacientes infectados con coronavirus son las quirúrgicas

Madrid, 29 de abril de 2020.- Las mascarillas o respiradores son dispositivos diseñados con el objetivo de proteger al portador de la inhalación de humos, vapores, gases, microorganismos (bacterias, virus) y material particulado transportado por el aire. Además, estos dispositivos contribuyen a la protección del resto de personas cuando el individuo que porta la mascarilla corre el riesgo de contagiar alguna enfermedad.

Existen tres tipos de mascarillas: higiénicas, quirúrgicas y de protección. Las primeras están fabricadas en tejidos lavables y no han demostrado su efectividad para evitar el contagio por microorganismos; las quirúrgicas filtran el aire que se exhala - desde dentro hacia afuera - y atrapan los virus contenidos en las gotas expulsadas al toser y estornudar del portador, impidiendo contagiar a los que le rodean, aunque no protegen al usuario de inhalar los virus, ya que no atrapan partículas menores de 1 micra. En tercer y último lugar, las mascarillas de protección o FFP (*Filtering Face Piece*), que son las indicadas para pacientes alérgicos, cubren nariz y boca filtrando el aire que se inhala y retienen las partículas que se encuentran en el aire que respiramos como los pólenes y los virus. *“Estas mascarillas tienen una elevada capacidad de filtración y reducen hasta un 80% las partículas de pólenes y polvo en aire inhalado. Como consecuencia de la reducción de los síntomas, se produce un descenso en el consumo de medicamentos de rescate y una menor asistencia a servicios de urgencias”*, explica el **doctor Ángel Moral**, presidente del Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC).

Un estudio realizado por el Comité de Expertos de la SEAIC, en el que se analizó el poder filtrante de las mascarillas de protección ante la exposición al polen y los ácaros del polvo, concluyó que el uso de mascarillas homologadas -que reducen hasta un 80%

las partículas de pólenes y polvo en el aire inhalado- es una herramienta eficaz para reducir los síntomas alérgicos de los pacientes.

Los principales aeroalérgenos que afectan a la población son pólenes, ácaros del polvo, esporas de hongos y los epitelios de los animales. Asimismo, la utilización de las mascarillas en alérgicos estaría especialmente indicada para aquellos que residen en zonas donde se producen de forma habitual niveles muy elevados de pólenes, debido a la abundancia de determinadas plantas en esos lugares. *“Esto ocurre en grandes ciudades como Madrid, Barcelona, Zaragoza y Valladolid en los meses de marzo y abril por el plátano de sombra; en provincias como Jaén en mayo y junio por la polinización del olivo, y en Cáceres y Badajoz en las mismas fechas por las gramíneas. De hecho, los alérgicos a pólenes pueden necesitar usar mascarillas durante casi todo el año: en invierno por las cupresáceas (arizónica y ciprés), en primavera por el plátano de sombra, abedul, gramíneas, olivo y parietaria y por último en verano por la salsola y la parietaria”*, puntualiza el **doctor Moral**.

En este sentido, es tan importante el tipo de mascarilla que portan los pacientes alérgicos como su correcta colocación. Debe cubrir tanto la nariz como la barbilla y evitar que las fosas nasales queden al descubierto. *“En el caso de que llevemos una mascarilla quirúrgica –debido a que en la crisis del COVID-19 puede ser difícil encontrar las protectoras– debemos procurar adaptar bien la parte superior de la mascarilla, que lleva un alambre flexible, al contorno de la nariz”*, indica el **doctor Pedro Ojeda**, alergólogo y responsable de Comunicación de la SEAIC. Y añade: *“los pólenes también se depositan en la mucosa de los ojos, por lo que es necesario llevar también unas gafas de sol que nos cierren bien el contorno de la cuenca ocular”*.

Además de la utilización de estos dispositivos médicos, existen otras alternativas, como las vacunas de la alergia. Esta debe ponerse previamente a la exposición a los pólenes. Dependiendo del tipo de vacuna puede ir desde unos meses a unas semanas antes de la época de polinización. *“Sería una opción para reeducar la respuesta de nuestro sistema inmunitario frente a su hipersensibilidad a pólenes, haciéndolo más tolerante”*, explica el alergólogo.

Aun así, es necesario seguir las tradicionales recomendaciones del especialista para disminuir la exposición a pólenes: evitar estar al aire libre, especialmente los días ventosos, viajar en el coche con las ventanillas subidas, revisar los filtros antipolen, evitar dejar mucho tiempo las ventanas de casa abiertas, entre otras.

Mascarillas y alergia en niños

Las alergias más comunes en pacientes pediátricos varían en función de la edad. Antes de los 3-4 años las enfermedades alérgicas más comunes son la dermatitis atópica y las alergias a los alimentos. Las ambientales comienzan a aparecer a partir de los 5-6 años y los niños suelen manifestar síntomas de tipo rinitis, con congestión de la nariz, agüilla nasal, salvas de estornudos y picor nasal. *“En función de la zona geográfica donde viva el niño, la posibilidad de sensibilizarse a unos y otros alérgenos ambientales puede variar”*, indica el **doctor Ojeda**.

Para disminuir la exposición de los pacientes pediátricos, se recomienda la utilización de mascarillas. Sin embargo, no suele haber mascarillas de protección adaptadas al tamaño de los niños, por lo que pueden resultar muy incómodas para ellos y tenderán a quitárselas. *“Los niños tolerarán mejor las mascarillas quirúrgicas, ya que no son tan cerradas y opresivas. Aunque no es lo ideal, es mejor opción que no llevar ninguna”*, puntualiza el alergólogo.

Además del uso de mascarillas, es necesario que los niños sigan las medidas necesarias para disminuir la exposición a los pólenes y cerciorarse de que lleven a cabo y de forma adecuada el tratamiento prescrito por su alergólogo o pediatra.

Mascarillas y otros síntomas: no es coronavirus

Debido al gran número de casos de contagio por coronavirus en España y en el resto del mundo, el uso de mascarillas es una práctica que se ha globalizado. Sin embargo, la utilización de estos dispositivos para evitar la exposición a los pólenes y ácaros del polvo se vienen empleando desde hace unos 30 años. *“Debido al rechazo que producían hasta el año pasado, por el temor a que el resto de la gente pensara que podría tratarse de una persona infectada, se han infrutilizado”*, lamenta el **doctor Moral**.

En este sentido, es muy importante detectar las diferencias entre los síntomas del coronavirus y de la alergia, para no confundir a una persona alérgica con una positiva por COVID-19. Los síntomas de la rinitis alérgica son fundamentalmente de picor nasal, muchas veces asociado a picor de ojos, estornudos repetidos, destilación nasal acuosa y congestión nasal de instrucción más o menos brusca. Mientras que la sintomatología del coronavirus puede ser similar al de un catarro leve y más habitualmente con síntomas parecidos a los de una gripe: fiebre de moderada a intensa, malestar general y abatimiento, tos habitualmente seca, y puede asociar flemas y dificultad para respirar. *“Los síntomas son progresivos, y desde el inicio de su presentación ya suele asociar la sensación de malestar general, como cuando empezamos con una gripe”*, indica el **doctor Ojeda**.

Asimismo, los pacientes que están infectados de coronavirus deben llevar mascarillas quirúrgicas. A diferencia de las mascarillas de protección - que son las que usan los alérgicos - no tienen válvulas y suelen ser de color verde. *“Estos dispositivos médicos están diseñados para no dejar pasar las gotas producidas por la tos y el estornudo desde la boca y la nariz al exterior y que así no puedan contaminar a los que están cerca”*, concluye el experto.

***Para más información**

PLANNER MEDIA

Helena Pastor hpastor@plannermedia.com

647 24 16 15