

Se trata de una época en la que los alérgicos deben extremar sus precauciones

LA SEAIC ELABORA UN DECÁLOGO DE ALERTAS CON ALERGIAS “DE VERANO”

Madrid, 2 de julio de 2013.- La época estival es tiempo de ocio, viajes, días de playa y comidas fuera de casa. Por este motivo, la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) ha creado un decálogo con alertas sobre situaciones nuevas que los pacientes alérgicos y sus familiares deben tener en cuenta para así poder disfrutar de las vacaciones sin sobresaltos:

1. Cremas solares y medicamentos antiinflamatorios

Existen alergias en la piel (eccemas) que precisan de las radiaciones solares para producirse. Entre las causas más frecuentes se encuentran algunas plantas (higueras, cítricos, etc.) o los filtros que contienen algunas cremas solares. En el caso de los medicamentos antiinflamatorios y algunos antibióticos el efecto fotosensibilizante puede producirse tanto por la aplicación en la piel como por su ingesta.

2. Comidas fuera de casa

Las reacciones alérgicas por alimentos pueden incrementarse en verano a causa de un "mayor descuido". No hay que olvidar que siete de cada diez reacciones se producen fuera del domicilio. La SEAIC aconseja a los alérgicos a alimentos vigilar todos los productos que se ingieren leyendo detenidamente los ingredientes que los componen: leche o frutos secos en los helados, trozos de frutas como melón, kiwi y melocotón en postres y batidos; mariscos en pastas o ensaladas, etcétera y preguntar a los cocineros en caso de duda.

3. Frutas de temporada

Algunas frutas como cerezas, melocotón o paraguaya pueden causar urticaria al contacto con la piel de la fruta en las manos y los labios, aunque también puede causar síndrome de alergia oral, inflamación y picor en la boca, los labios y la garganta al comerlas. La manifestación puede ser más grave y llegar incluso a causar un shock anafiláctico. Frutas como melón y sandía frecuentemente producen síntomas en la boca en pacientes alérgicos a pólenes.

4. Picaduras de insectos e himenópteros

El riesgo de presentar una reacción alérgica a picaduras de insectos himenópteros (avispa y abejas) aumenta durante los meses de verano. Los alergólogos recomiendan extremar la precaución cuando se está al aire libre y evitar, en la medida de lo posible, realizar comidas en el campo pues los insectos acuden a ella. Es recomendable no vestir con colores llamativos ni estampados ni perfumarse.

5. Piscinas

Los baños frecuentes en piscinas en los meses de verano empeoran los síntomas de dermatitis atópica en muchos pacientes, particularmente en niños. Se debe a la irritación que el baño prolongado, por un lado, y el cloro por otro, producen en la piel fácilmente irritable de estos pacientes. Usar agua salada en vez de clorada o los baños en el mar, por el contrario, mejoran las pieles atópicas.

6. Tatuajes temporales

Los tatuajes de henna se pueden realizar durante todo el año, pero es en verano cuando proliferan en zonas costeras personas que ofrecen este servicio. En realidad, la henna natural es enriquecida con un producto de fuerte concentración que permite fijar mejor el tatuaje, la parafenilendiamina. Es esta sustancia la que puede provocar algunos casos de dermatitis y alergia.

7. Residencias de verano

En general, los ácaros, responsables de la alergia al polvo doméstico, se encuentran especialmente confortables cuando la temperatura es templada y la humedad relativa del ambiente es elevada. Por ello son muy abundantes en regiones costeras. También por esta causa la concentración de ácaros en las casas aumenta durante las épocas de cambio estacional (primavera y otoño), con lluvias y temperaturas suaves, y suelen disminuir durante el verano e invierno. Se deberá tener cuidado en los traslados a otros domicilios de verano y con la limpieza en las casas que llevan tiempo sin ser habitadas. Lo ideal es hacerlo de manera anticipada a la llegada del paciente alérgico

8. Animales

En ocasiones se viaja a entornos rurales donde se entra en contacto con especies con las que normalmente no hay relación directa y que pueden provocar alergia, como caballos, ovejas, cabras, etcétera. Las alergias a animales más frecuentes son a los gatos o perros, pero también pueden producirse a ratones, cobayas, hámster y caballos. Las proteínas del pelo, la saliva o la orina de mascotas domésticas pueden producir una reacción alérgica que ataca a los ojos y las vías respiratorias en forma de rinoconjuntivitis y asma alérgicos.

9. Polen

Aunque la polinización de las gramíneas está terminando en la zona centro y se prolongará algo más en el norte del país, hay que tener en cuenta que se prolonga más semanas cuanto más al norte viajemos. Por ello si se desplaza a centro y norte de Europa es aconsejable llevar la medicación para combatir los síntomas de rinoconjuntivitis y asma polínicas. Otros pólenes como salsola en algunas zonas de Castilla La Mancha, Aragón o Murcia, o parietaria en Levante, toman protagonismo en verano.

10. Campamentos seguros

Existen campamentos para niños asmáticos en los que aprenden a convivir con la enfermedad a la vez que se divierten y pasan unos días en la naturaleza. Infórmate del más cercano a tu localidad en la web de la Sociedad.

En todos los casos...

Los pacientes que padecen algún tipo de alergia deberán viajar con la medicación recomendada por sus alergólogos. En ocasiones precisarán tratamientos preventivos y en otros “medicación de rescate” como antihistamínicos o broncodilatadores para solucionar los nuevos episodios que se pudieran presentar.

En el caso de las vacunas antialérgicas no es recomendable su transporte cuando el periodo vacacional es corto. Además existen problemas al llevarlas en los aviones: tanto como equipaje de mano al tratarse de líquidos, en este caso debería ser justificado con un informe médico; o en la bodega, ya que las bajas temperaturas a las que son expuestas podrían alterar su contenido. Si el viaje se realiza en automóvil se deberá evitar la exposición directa de la caja de vacunas al sol dentro del coche. Por último, es recomendable llevar un informe detallado del especialista cuando existe un viaje a otro lugar tanto nacional como al extranjero.

Para más información, Gabinete de Prensa SEAIC.

Elena Moreno / Laura Castellanos

Tfno. 91 787 03 00