

La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) recuerda que en la época estival deben extremarse las precauciones

DIEZ CONSEJOS PARA EVITAR PROBLEMAS ALÉRGICOS EN VERANO

- **Siete de cada diez reacciones alérgicas a alimentos ocurren al comer fuera de casa.**
- **Los ácaros, responsables de la alergia al polvo doméstico, son muy abundantes en regiones costeras.**
- **La medicación contra el asma debe seguirse también en verano: dejarla elevará las crisis en otoño.**

Madrid, 22 de junio de 2016.- 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) recomienda mantener la alerta para evitar problemas entre los pacientes alérgicos y sus familiares.

Los expertos recuerdan que quienes padecen algún tipo de alergia deberán viajar con la **medicación recomendada por sus alergólogos**. En ocasiones precisarán tratamientos preventivos, en otros medicación de urgencia (autoinyectores de adrenalina) o “medicación de rescate” como antihistamínicos o broncodilatadores para solucionar los nuevos episodios que se pudieran presentar. En el caso de personas que ya tengan prescritos autoinyectores de adrenalina para tratar eventuales reacciones anafilácticas, la recomendación de los expertos es **llevar siempre consigo al menos dos bolígrafos autoinyectores de adrenalina**, especialmente si se va a estar alejado de centros médicos de urgencia.

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 siempre a los cocineros en caso de duda.

También es una época en la que los niños se quedan al cuidado de familiares (abuelos, tíos, etcétera) por lo que se recomienda que estas personas encargadas estén bien enteradas de los alimentos que se deben evitar, así como posibles fuentes de exposiciones ocultas. Igualmente, deben estar familiarizados con los medicamentos que debe tomar el niño alérgico en caso de una reacción así como en el uso correcto de los dispositivos de autoinyección de adrenalina.

3. Frutas de temporada

Algunas frutas como cerezas, melocotones o paraguayas pueden causar urticaria al contacto con la piel de la fruta en las manos y los labios, aunque también pueden 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. Si se han padecido síntomas previamente con la ingesta de frutas, se recomienda una consulta con el alergólogo para recibir instrucciones precisas de cuáles se pueden tomar y cuáles se deben evitar en cada caso concreto.

4. 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 y el cloro producen en la piel, fácilmente irritable de estos pacientes. Usar agua salada en vez de clorada y bañarse en el mar, por el contrario, mejoran las pieles atópicas. Es importante un buen aclarado de la piel con agua dulce tras el baño en la piscina y seguir haciendo uso de las cremas hidratantes.

5. 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.

6. 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.

7. 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.

8. 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, comer en el campo pues los insectos acuden a los alimentos.

En el caso de reacciones locales por picaduras de mosquitos y otros insectos, el médico de cabecera puede recomendar el uso de antihistamínicos orales y de cremas

de corticoides tópicos. Se deben evitar las cremas de antihistamínicos pues pueden inducir fotosensibilidad con la exposición al sol.

9. Campamentos seguros

Existen campamentos para niños asmáticos y alérgicos en los que aprenden a convivir con la enfermedad a la vez que se divierten y pasan unos días en contacto con la naturaleza. Infórmate del más cercano a tu localidad en www.seaic.org

En cualquier caso, es muy recomendable proveer a los responsables del cuidado del niño de información sobre las alergias conocidas y su tratamiento, medicamentos para el asma si fuesen necesarios y cualquier otra circunstancia que pudiese motivar una urgencia médica.

10. Vacunas antialérgicas

No es recomendable transportar vacunas 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), como 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 transportar en una bolsa térmica con frío y 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, ya sea dentro del país o en el extranjero.

Para más información, Gabinete de Prensa SEaic.

Paz Romero / Laura Castellanos 91 787 03 00