

2. Especial de Alergología

SUPLEMENTO MEDICO
enConsulta

2

SUPLEMENTO COLECCIONABLE



PAG. TEMA TRATADO

2. ¿Qué es la Alergología?
Alergia (Definición)
3. Preguntas frecuentes
9. Remedios caseros para la alergia
10. Enfermedades invernales:
Tome sus precauciones.
12. Tips para prevenir alergias

con el auspicio de:

REVISTA
enlace


DISPENSARIO MÉDICO
NUESTRA SEÑORA DE LA ALBORADA

¿Qué es la Alergología?

Se entiende por **Alergología** la especialidad médica que comprende el conocimiento, diagnóstico y tratamiento de la patología producida por mecanismos inmunológicos, con las técnicas que le son propias; con especial atención a la alergia.

La **alergología** está muy relacionada con la inmunología, la dermatología, la neumología y la otorrinolaringología, puesto que en los procesos alérgicos interviene el sistema inmunitario, y sus manifestaciones aparecen frecuentemente en la piel y en el aparato respiratorio.

Alergia

La alergia (del griego *αλλεργία* -*alergía*- tiene el significado de *reacción extraña*) es una hipersensibilidad a una particular sustancia que, si se inhala, ingiere o se toca y produce unos síntomas característicos.

En 1905 **Von Pirquet** sugiere que la enfermedad del suero (*un fenómeno de hipersensibilidad*) tiene relación directa con la producción de anticuerpos o antígenos contra el suero inyectado, introduciendo el término de alergia para referirse a la reactividad inmunológica alterada en la cual suele presentarse una fuerte liberación de histaminas.

No se debe confundir la alergia a alimentos con la intolerancia a los alimentos. La intolerancia a los alimentos se distingue de las alergias en que estas últimas provocan una respuesta del sistema inmune, activando la Inmunoglobulina E (IgE) u otras vías del sistema inmune; y en



Clemens Von Pirquet

las intolerancias no participa el sistema inmune.

Las alergias o hipersensibilidades son de cuatro tipos :

Inmediatas: Basadas sobre la reacción al IgE

Citotóxica.

De complejos inmunes.

Retardadas.

Una sustancia frecuentemente inofensiva puede provocar en ciertos casos reacciones patológicas del tipo alérgico. Ciertos tratamientos se basan en la rehabilitación del organismo, a esto se le denomina **desensibilización.**

SUPLEMENTO MÉDICO
enConsulta

Un suplemento coleccionable de Revista Enlace con el fin de brindar la orientación adecuada para mantener una vida sana. En cada edición encontraremos consejos útiles e información necesaria por cada especialidad. Por su bienestar, estamos en consulta...

Fuentes: wikipedia.com, kidshealth.org, familydoctor.org,
Brújula de compra de Profeco (www.profeco.gob.mx)

Preguntas frecuentes

¿Por qué algunas personas desarrollan alergias?

La tendencia a desarrollar alergias suele tener una base hereditaria, lo que significa que se puede **“transmitir”** de padres a hijos a través de los genes. De todos modos, el hecho de que usted, su pareja o uno de sus hijos sea alérgico a algo no significa que todos sus hijos tengan que desarrollar necesariamente alguna alergia. Además, generalmente una persona no hereda una alergia en concreto, sino sólo una propensión a tener alergias.

De todos modos, una cantidad reducida de niños tiene alergias a pesar de que en su familia no hay ningún otro miembro que sea alérgico. Y, si un niño es alérgico a una sustancia, es probable que también lo sea a otras.

¿Cuáles son los alérgenos aerotransportados (transportados por el aire) más frecuentes?

Los ácaros del polvo son una de las causas más frecuentes

de la alergia. Estos insectos microscópicos viven a nuestro alrededor y se alimentan de los millones de células de piel muerta que se desprenden cada día de nuestros cuerpos. Los ácaros del polvo son el principal componente alérgico del polvo doméstico, que contiene muchas otras partículas como, por ejemplo, fibras de tejidos y bacterias, así como alérgenos microscópicos de origen animal. Presentes a lo largo de todo el año en la mayor parte los países (aunque no viven a grandes altitudes), los ácaros del polvo abundan en la ropa de cama, los tapizados, las alfombras y las moquetas.

El polen es otra de las principales causas de alergia (la mayoría de la gente conoce la alergia al polen con el nombre de fiebre del heno). Los árboles, los arbustos, el césped y la hierba de prados y pastos liberan estas partículas minúsculas al aire para fecundar otras plantas. La alergia al polen es estacional, y el tipo de polen al que se es alérgico determinará cuándo presentará síntomas alérgicos. La determinación de los niveles de polen que hay en el aire puede ayudar a las personas alérgicas al polen a saber en qué medida pueden empeorar sus sín-

tomas en un día en concreto. Los niveles de polen suelen ser más altos por la mañana y en los días cálidos, secos y ventosos, mientras que son más bajos en los días húmedos y fríos. Los niveles de polen que se facilitan en algunas partes meteorológicas locales, aunque no suelen ser exactos, pueden ayudar a planificar las actividades al aire libre.

El moho, otro alérgeno habitual, está compuesto por hongos que proliferan en ambientes cálidos y húmedos, tanto en interiores como en el exterior. En el exterior, el moho se forma en zonas mal drenadas donde se acumula el agua y/o la humedad. En interiores, el moho prolifera en lugares oscuros y poco ventilados. El olor a humedad sugiere la presencia de moho. Aunque el moho tiende a ser estacional, puede crecer durante todo el año, especialmente en interiores.

Los alérgenos de origen animal, en su mayoría procedentes de animales domésticos homeoter-

Generalmente una persona no hereda una alergia en concreto, sino sólo una propensión a tener alergias.

Polen es una causa de alergia

mos (de sangre caliente) pueden desencadenar reacciones alérgicas en niños y adultos. Cuando el animal se lame, la saliva se le deposita en el pelaje o las plumas. A medida que la saliva se seca, las partículas proteicas son transportadas por el aire y se adhieren a los tejidos que hay en el entorno doméstico. Los gatos son los "peores enemigos" de las personas alérgicas porque la proteína de su saliva es diminuta y porque estos animales tienden a lamerse más que otros como parte del aseo diario.

Las cucarachas también son alérgenos que se pueden encontrar en el entorno doméstico, sobre todo en áreas urbanas. Es posible que la exposición a edificios infestados de cucarachas sea una de las principales causas de las mayores tasas de asma entre los niños que viven en grandes núcleos urbanos.

¿Cuáles son los alérgenos alimentarios más habituales?

Existen ocho alimentos que son los "culpables" de la mayoría de las alergias alimentarias infantiles: *los huevos, el pescado, la leche, los cacahuetes, el marisco, la soja, los frutos secos y el trigo.*

Leche de vaca (o proteína de la leche de vaca): Entre el 1% y el 7,5% de los lactantes son alérgicos a las proteínas presentes en

la leche de vaca y en las leches infantiles elaboradas con leche de vaca. En torno al 80% de las leches artificiales comercializadas están elaboradas con leche de vaca.



Huevos: La alergia al huevo, una de las alergias alimentarias más frecuentes en lactantes y niños pequeños, puede

plantear grandes desafíos a los padres. Puesto que los huevos se utilizan en muchos alimentos de consumo infantil -en bastantes casos como ingredientes "ocultos"-, la alergia al huevo es difícil de diagnosticar. Este tipo de alergia se suele manifestar muy precozmente, pero la mayoría de los niños la superan alrededor de los 5 años de edad. La mayoría de los niños que padecen esta alergia son alérgicos a las proteínas de la clara, pero algunos tampoco toleran las proteínas de la yema.

Pescado y marisco: las proteínas del pescado pueden provocar diversos tipos de reacciones

alérgicas, incluyendo reacciones gastrointestinales que cursan con diarrea y vómitos. Los niños también pueden tener reacciones cutáneas al pescado que cursan con picor y sequedad de piel. Este tipo de alergia alimentaria también es una de las más frecuentes en los adultos, y los niños no siempre la acaban superando con la edad.

Maní y frutos secos: El maní se encuentra entre los alérgenos alimentarios que provocan reacciones más graves, y a veces desencadenan reacciones que pueden poner en peligro la vida del paciente. La mitad de las personas alérgicas al maní (que no es realmente un fruto seco, sino una legumbre, es decir, pertenece a la familia de los guisantes y las lentejas) también son alérgicas a los frutos secos, como las almendras, las nueces y los anacardos, y a menudo a las pipas de girasol y a las semillas de sésamo.

Soya: Al igual que el maní, las habas de soya son legumbres. La alergia a la soya tiene una mayor incidencia entre los lactantes que en los niños mayores; aproxima-

damente entre el 30% y el 40% de los bebés que son alérgicos a la proteína de la leche de vaca también lo son a la proteína de las leches infantiles elaboradas con soya.

Trigo: Las proteínas del trigo se encuentran en muchos alimentos de consumo habitual. Al igual que con cualquier alergia, existen distintos tipos de alergia al trigo y distintos grados de alergia. A pesar de que la alergia al trigo a menudo se confunde con la enfermedad celíaca, existe una diferencia entre ambas. La enfermedad celíaca está provocada por una sensibilidad de por vida al gluten, que es una proteína presente en el trigo, la avena, el centeno y la cebada. Generalmente se desarrolla entre los 6 meses y los 2 años de edad, y esta sensibilidad lesiona las paredes del intestino delgado.

¿Qué otros alérgenos son también habituales?



Veneno de insecto. En la mayoría de los niños, una picadura de insecto sólo se asocia a inflamación, enrojecimiento y picor en el lugar, aparte de unas pocas lágrimas. Pero, si un niño es alérgico al veneno de determinado insecto, una picadura de ese insecto podrá provocarle síntomas más graves. Aunque algunos médicos y padres creían

Los antibióticos provocan reacciones alérgicas



que la mayoría de niños, a la larga, acaban superando este tipo de alergias, en un estudio reciente se ha constatado que las alergias al veneno de insecto suelen persistir durante la etapa adulta.

Medicamentos. Los antibióticos -medicamentos utilizados para tratar infecciones- son los fármacos que provocan más reacciones alérgicas. Hay muchos otros medicamentos, incluyendo los que se venden sin receta médica, que también pueden provocar reacciones alérgicas.

Sustancias químicas. Algunos productos de belleza y algunos detergentes para la ropa provocan en algunas personas erupciones asociadas a picor. Esto suele obedecer a que esas personas son alérgicas a los componentes químicos de tales productos. Los tintes, los productos de limpieza

de uso doméstico y los pesticidas utilizados en jardinería pueden provocar reacciones alérgicas en algunas personas.

Algunos niños también tienen lo que se conoce como reacciones cruzadas. Por ejemplo, los niños alérgicos al látex (*el material de los guantes y otros artículos de uso hospitalario*) tienen más probabilidades de ser alérgicos a los kiwis y a los plátanos.

¿Cuáles son los signos y síntomas de las alergias?

El tipo y gravedad de los síntomas de la alergia varían entre tipos de alergias y entre pacientes. Los síntomas pueden ir de leves o importantes molestias estacionales a problemas que se manifiestan durante todo el año (*desencadenados por alérgenos como los ácaros del polvo o ciertos alimentos*).

Los tintes, los productos de limpieza de uso doméstico y los pesticidas utilizados en jardinería pueden provocar reacciones alérgicas en algunas personas.

Debido a que los distintos alérgenos abundan más en determinadas partes de un país o del mundo, los síntomas alérgicos también pueden variar en función donde viva uno.

Los alérgenos transportados por el aire pueden provocar un cuadro conocido como **rinitis alérgica**. Se suele desarrollar en torno a los diez años de edad y alcanza su mayor virulencia entre los 20 y los 25 años, desapareciendo generalmente sus síntomas entre los 40 y los 60 años. Los síntomas incluyen: estornudos, picor en la nariz y/o la garganta, congestión nasal, tos. Estos síntomas suelen ir acompañados de picor, lagrimeo y/o enrojecimiento de los ojos, lo que se denomina conjuntivitis alérgica. (Cuando se forman ojeras alrededor de los ojos enrojecidos, se conocen como “ojeras alérgicas”). Si una persona presenta estos síntomas y también respiración sibilante y dificultad para respirar, es posible que su alergia haya evolucionado y se haya acabado convirtiendo en un

La única forma de controlar las alergias en el día a día es reducir o eliminar la exposición a los alérgenos

asma de origen alérgico.

Síntomas de alergia alimentaria

La gravedad de los síntomas de una alergia alimentaria y cuándo aparecen depende de: la cantidad del alimento alérgico que ingiera el niño, el grado de exposición que haya tenido previamente al alimento alérgico, la sensibilidad que tenga al alimento.

Los síntomas de las alergias alimentarias incluyen: picor en la boca y en la garganta al tragar el alimento (*algunos niños sólo presentan este síntoma, conocido como “síndrome de alergia oral”*), manchas rojas en la piel asociadas a picor (*ronchas*), erupción cutánea, secreción nasal y picor en la nariz, retortijones o dolor abdominal tipo cólico acompañados de náuseas, vómitos o diarrea (*mientras el cuerpo intenta eliminar el alérgeno*).

Síntomas de la alergia al veneno de insecto

Cuando a un niño le pica un insecto a cuyo veneno es alérgico, puede presentar algunos de los siguientes síntomas: inflamación de la garganta, ronchas por todo el cuerpo, dificultad para respirar, náuseas, diarrea.

¿Qué es una reacción anafiláctica?

Se trata de una reacción muy in-

tensa y repentina que afecta a varios sistemas corporales (*como la piel y los sistemas respiratorio, digestivo y cardiovascular*).

Los síntomas o reacciones graves a cualquier alérgeno requieren atención médica inmediata.

Entre los síntomas de la reacción anafiláctica, se incluyen: dificultad para respirar, inflamación (*sobre todo de la cara, la garganta, los labios y la lengua, en el caso de las alergias alimentarias*), rápido descenso de la tensión arterial, mareo, pérdida de la conciencia, ronchas, opresión de pecho, ronquera o afonía, náuseas, vómitos, dolor abdominal, diarrea, vértigo.

La reacción anafiláctica se puede producir al cabo de sólo dos segundos de exponerse a la sustancia desencadenante o puede tener una latencia de dos horas si ha sido desencadenada por un alimento. Puede afectar a

varias partes del cuerpo.

¿Cómo se diagnostican las alergias?

Algunas alergias son bastante fáciles de diagnosticar porque el patrón de síntomas que sigue a la exposición a determinados alérgenos es fácil de identificar. Pero otras alergias son menos obvias porque sus síntomas recuerdan a los cuadros clínicos de otros trastornos.

Si su hijo presenta síntomas catarrales durante más de una semana o dos o siempre se “acatarra” en la misma época cada año, consulte con el pediatra. Probablemente éste le hará preguntas sobre los síntomas de su hijo y sobre cuándo suelen aparecer. Dependiendo de las respuestas que usted le dé y de los resultados de la exploración



física del niño, el pediatra podrá emitir un diagnóstico y recetarle medicación o bien derivarle a un alergólogo para que le haga un estudio de alergia en profundidad y le recomiende un tratamiento.

Es probable que el alergólogo tenga que practicarle a su hijo pruebas cutáneas para determinar si es alérgico a los alérgenos ambientales y alimentarios más comunes. Las pruebas cutáneas se pueden hacer en lactantes de pocos meses, pero son más fiables a partir de los dos años de edad.

Las pruebas cutáneas de alergia se pueden realizar de dos formas diferentes: Se deposita una gota del alérgeno en forma de líquido purificado y se realiza un pequeño pinchazo en el área.

Se inyecta una pequeña cantidad del alérgeno justo debajo la piel. El pinchazo se nota un poco, pero no se trata de un procedimiento muy doloroso. Al cabo de aproximadamente 15 minutos, si en el sitio de la inyección aparece un bultito rodeado de un área rojiza (similar a la picadura de un mosquito), la prueba es positiva.

Si la reacción alérgica a un alimento u otro alérgeno es muy intensa, se puede hacer un análisis de sangre en vez de una prueba cutánea para hacer el diagnóstico, porque así se evita exponer al

paciente al alérgeno. Las pruebas cutáneas son menos caras y más sensibles que los análisis de sangre para emitir un diagnóstico de alergia. Pero los análisis de sangre pueden ser más recomendables en niños con problemas cutáneos o que son extremadamente sensibles a un alérgeno en particular. Los análisis de sangre también son útiles para determinar si un niño ya ha superado una alergia alimentaria, porque las pruebas cutáneas tienden a seguir dando resultados positivos a pesar de



que el niño ya haya superado la alergia.

Aunque las pruebas cutáneas o el análisis de sangre dé positivo, el niño deberá presentar también síntomas para que se le pue-

da diagnosticar una alergia. Por ejemplo, un niño con un resultado positivo en la prueba cutánea para los ácaros del polvo y que estornuda frecuentemente mientras juega en el suelo podrá considerarse alérgico a los ácaros del polvo.

¿Cómo se tratan las alergias?

No existe una cura real para las alergias, pero es posible aliviar sus síntomas. La única forma de controlar las alergias en el día a día es reducir o eliminar la exposición a los alérgenos. Esto significa que los padres deben educar a sus hijos desde pequeños, no sólo sobre la alergia en sí misma, sino también sobre las reacciones que pueden presentar si ingieren o entran en contacto con el alérgeno.

Informar a todas y cada una de las personas que están al cuidado de su hijo (*desde los profesores del colegio o guardería hasta los familiares y los padres de sus amigos*) sobre la alergia que éste padece.

Si no es posible o factible reducir la exposición al alérgeno, lo más probable es que el alergólogo le recete a su hijo medicamentos, incluyendo antihistamínicos (que se pueden adquirir sin receta médica) y corticoesteroides inhalados o en nebulizador nasal. En algunos casos, el alergólogo también recomendará la inmunoterapia

(*vacunas para la alergia*) a fin de ayudar a desensibilizar al niño al alérgeno.

¿Qué medicamentos puedo tomar para ayudar a aliviar mis síntomas?

Los antihistamínicos ayudan a disminuir los estornudos, la mucosidad en la nariz y la comezón producida por las alergias. Estos son más útiles si usted los usa antes de

Si no es posible reducir la exposición al alérgeno, lo más probable es que el alergólogo le recete a su hijo medicamentos, incluyendo antihistamínicos y corticoesteroides inhalados o en nebulizador nasal.

ser expuesto a los alérgenos.

Algunos antihistamínicos pueden causar somnolencia y reseca en la boca. Otros tienen menos probabilidad de causar estos efectos secundarios, pero algunos de estos requieren una receta (prescripción) médica. Pregúntele a su médico qué tipo es mejor para usted.

Descongestionantes, tales como pseudoefedrina y fenilefrina ayudan a aliviar temporalmente la congestión nasal que ocurre en las alergias. Los descongestionantes están presentes en muchos medicamentos que se venden en forma de tabletas, aerosoles nasales y gotas para la nariz. Es mejor usarlos sólo por un tiempo corto. Los aerosoles nasales y las gotas no deben usarse más de tres días pues usted puede habituarse a usarlos. Esto hace que usted sienta su nariz aún más tupidada cuando trata de dejar de usarlos.

Los descongestionantes pueden comprarse sin receta médica. Sin embargo, los descongestionantes pueden elevarle la presión arterial (sanguínea); por lo tanto, es buena idea hablar con su médico de familia antes de usarlos, especialmente si usted sufre de presión arterial alta.

Cromolina sódica (de sodio) es un aerosol nasal que ayuda a prevenir las reacciones corporales a los alérgenos. La cromolina sódica es más útil si usted la usa antes de ser expuesto a ellos. Este medicamento puede tomar entre dos y cuatro semanas para comenzar a actuar. Se puede comprar sin receta médica.

Los aerosoles nasales esteroideos reducen la reacción de los tejidos nasales a los alérgenos inhalados.



Esto ayuda a aliviar la hinchazón en su nariz de modo tal que usted se siente menos tupido. Vienen en forma de aerosoles nasales que su médico le receta. Usted no notará los beneficios de estos hasta dos semanas después de comenzar a usarlos.

Remedios caseros para la alergia

Quien padece de alergias, sabe bien de que se tratan. Se tornan molestas, impiden respirar bien y hasta incluso suelen generar desagradables ronchas o erupciones. Pero, sin embargo, existen excelentes remedios caseros para la alergia, así la mantienes lejos de tu vida diaria.

El **propóleo** es uno de los excelentes remedios caseros para la alergia. Puedes adquirirlo en casas naturistas y otros sitios relacionados con la salud natural. Lo puedes consumir en forma de caramelos (es excelente para el

Su médico le puede recetar **tabletas de esteroides** durante un período de tiempo corto o le puede poner una inyección de esteroides si sus síntomas son graves o si otros medicamentos no le están funcionando.

Gotas para los ojos. Si los demás medicamentos no lo están ayudando lo suficiente con la comezón y el lagrimeo en los ojos, su médico puede recetarle gotas para las ojos.

¿Qué son inyecciones para alergias?

Las inyecciones para alergias, también llamadas inmunoterapia,

sistema respiratorio), también en comprimidos o en otros formatos que te ayudarán en tu lucha contra la alergia.

También la **equinacea** es uno de los magníficos remedios naturales para la alergia. Consigue un poco de ella en una herboristería y prepara infusiones de la manera clásica. 15 minutos de hervor, 5 minutos de reposo, colando y bebiendo tres veces a diario. Verás lo bien que funciona para varios tipos de alergia.

Puedes probar con las inhalaciones de **eucalipto**. Es que esto estimulará a tu nariz a expulsar más mucosidad y a mantener más

contienen pequeñas cantidades de alérgenos. Estas se ponen a intervalos regulares de tiempo, de modo tal que su cuerpo se acostumbra a los alérgenos y no muestra más una reacción exagerada ante estos.

Las vacunas para las alergias se usan únicamente cuando se pueden identificar los alérgenos a los cuales usted es sensible y cuando usted no puede evitarlos. Se toma desde unos pocos meses hasta años para terminar el tratamiento, y es posible que usted necesite recibir este tratamiento de por vida.

húmedas tus cavidades nasales. Y, muchas veces, poder expeler todo lo malo que hay dentro es una de las mejores maneras de comenzar a curarse.

Por eso no dudes en poner una generosa cantidad de hojas de eucalipto dentro de una cacerola con un litro de agua, dejar que hierva por un lapso considerable e inhalar los vapores que despiden, cubriéndote la cabeza con una toalla. Sin duda alguna este es uno de los mejores remedios caseros para la alergia. Además puedes consultar los tratamientos naturales contra la alergia primaveral y los remedios naturales contra la alergia estacional



Enfermedades invernales: Tome sus precauciones

Durante el periodo otoño-invierno, que comprende los meses de octubre a marzo, el número de pacientes con enfermedades respiratorias (*padecimientos de nariz, garganta, bronquios y pulmones*) aumenta

de manera significativa. Durante este periodo **se incrementan hasta 40% las enfermedades respiratorias**, que se transmiten a través de la tos y estornudos.

Aunque la **gripe** y la **influenza** son enfermedades respiratorias agu-

das y tienen síntomas comunes, el microorganismo que causa la influenza es diferente al que causa el resfriado o gripe común.

Entre las principales enfermedades que se presentan durante el invierno se encuentran las siguientes:

Enfermedad	Definición	Síntomas
Resfriado	Enfermedad infecciosa leve de nariz y garganta.	Goteo, congestión nasal, estornudos, tos seca leve y fiebre baja. Duración: 1 a 2 días
Gripe	Enfermedad infecciosa de las vías respiratorias.	Congestión nasal, fiebre alta, dolor de cabeza, dolores musculares severos y agotamiento extremo. Duración: 3 a 4 días
Influenza	Enfermedad altamente infecciosa de las vías respiratorias y contagiosas.	Fiebre alta, congestión nasal, escalofríos, tos y dolor muscular y de cabeza. Duración: 5 a 7 días

Al costo de recuperar la salud

Aunque existen medicamentos para tratar los síntomas de un resfriado común, el paciente debe permanecer en completo reposo en casa, tomar líquidos abundantes y mantener alimentación habitual; en caso de niños pequeños mantener la alimentación de pecho materno. Ante la presencia de estas enfermedades, se recomienda no automedicarse y evitar el uso de aspirinas o medicamen-

tos similares que contengan ácido acetil salicílico para prevenir hemorragias nasales.

El tratamiento indicado en el caso del resfriado común y la gripe es enteramente sintomático, es decir busca aliviar los síntomas, con **descongestionantes** (*disminuyen la congestión nasal*), **antihistamínicos** (*para controlar los estornudos*), **analgésicos-antipiréticos** (*para combatir la fiebre*), además del **reposo e hidratación**. Por esto

se requiere ver al médico y receta.

“Existen casos donde el paciente se administra dos o tres formulaciones pensando que la cantidad de productos que consuman es proporcional al alivio de los síntomas. La verdad es que la medicación no controlada puede causar consecuencias tóxicas para el paciente”.

Mientras que los analgésicos calman o eliminan el dolor, la acción de los expectorantes consiste en

disminuir el flujo de sangre, en las vías respiratorias superiores con su correspondiente producción de moco; no debe emplearse por más de cinco días.

En cuanto a los antitusivos deben usarse únicamente cuando la tos tenga ciertas características, ya que se trata de un mecanismo de defensa que no debe suprimirse.

Vacunas

La de la **influenza** y el **neumococo** son las principales vacunas que las personas deben aplicarse durante el invierno, aunque la vacunación es recomendada para la población en general, es imprescindible para los grupos más vulnerables (*menores de cinco años y mayores de 65*).

La **Organización Mundial de la Salud (OMS)** establece que la mejor manera de prevenir la influenza y neumonía es por medio de las campañas masivas de vacunación.

El paciente debe tomar en cuenta que estar vacunado no evita totalmente contraer enfermedades, pero otorga la seguridad de que el periodo de enfermedad va a ser menor, al igual que los síntomas.

Principales vacunas:

Antineumocócica. Evita la neumonía por neumococo, que es una infección aguda del pulmón

que puede causar la muerte en el adulto mayor. Se aplica a partir de los 60 años de edad y después cada cinco años.

Antinfluenza. Previene la influenza, que es un padecimiento de las vías respiratorias que puede complicarse y es más grave en los adultos mayores. Debe aplicarse una dosis cada año.

Entre las medidas de Prevención y control de infecciones respiratorias agudas que se recomiendan cuando el niño tenga tos y catarro están los siguientes cuidados:

Darle abundantes líquidos durante todo el día.

No exponerlo a cambios bruscos de temperatura ni a corrientes de aire.

Es mejor prevenir que estornudar

Existen síntomas que indican la presencia de una enfermedad y no se deben tomar a la ligera, debido a que pueden complicarse y llegar a provocar una enfermedad mayor. Entre estos signos se encuentran: la congestión nasal, estornudos, inflamación de las anginas y algunos síntomas generales como fiebre, dolor de cabeza o musculares.

Asimismo, los niños menores de cinco años y mayores de 65 que presentan un problema infeccioso respiratorio no pueden tratarse en

casa ni ser automedicados, deben llevarse a un hospital para que los revise un médico y les brinde el tratamiento adecuado.

Se recomiendan las siguientes medidas de prevención y control para las enfermedades respiratorias agudas e influenza:

Abrigarse y evitar cambios bruscos de temperatura

Consumir frutas y verduras ricas en vitamina A y C como zanahoria, papaya, guayaba, naranja, mandarina, lima, limón y piña entre otros.

Lavarse las manos con frecuencia.

Evitar exposición a contaminantes ambientales.

No fumar en lugares cerrados ni cerca de niños, ancianos y personas enfermas.



Tips para prevenir las alergias



EN GENERAL

- Evite el uso de desodorantes ambientales, insecticidas y humo de cigarrillo. Si realiza un trabajo de pintura en su hogar, hágalo cuando los niños no estén y ventile bien la casa.
- La lactancia materna es muy importante debido a que la leche materna contiene anticuerpos que protegen al bebé.

No permita que los animales domésticos entren en algunas habitaciones de la casa, por ejemplo, en el dormitorio de su hijo, y báñelas cuando sea necesario.

DORMITORIO

- Debe airearse diariamente por las mañanas (al menos una hora), limpiar el polvo con un paño húmedo y aspirar la habitación, evitando el uso de escobas y plumeros que tienden a levantar el polvo y no eliminarlo. También evite el uso de limpiadores que tengan olores penetrantes.

- Evite tener excesivos muebles y adornos en el dormitorio

Retire las alfombras o alfombrillas de la habitación de su hijo (las superficies duras no acumulan tanto polvo como las almohadilladas).

No cuelgue cortinas gruesas y

deshágase de los objetos que tienden a acumular polvo (como peluches, tapices y similares).

Si su hijo es alérgico a los ácaros del polvo, utilice fundas especiales para cubrir sus almohadas y colchones.

- Prefiera las pizarras acrílicas para usar con plumones a las pizarras convencionales que usan tiza.
- Si su hijo es alérgico, evite el uso de talco
- Los juguetes deben guardarse en cajas cerradas para evitar que se llenen de polvo, además de ser una manera ordenada de tenerlos.

LIMPIE LA CASA FRECUENTEMENTE

Si su hijo es alérgico al polen, pídale que se cambie de ropa cuando llegue a casa después de estar al aire libre y no le deje cortar el césped.

Si su hijo es alérgico al moho, pídale que evite los lugares húmedos y mantenga limpios y secos el cuarto de baño y otros lugares donde se tiende a formar moho.

LA CAMA

- De preferencia compre un colchón de resortes, evitando los colchones que tengan rellenos de algodón o sintéticos.
- Usar protector de colchón antialérgico.
- Se debe voltear el colchón y aspirarlo semanalmente, teniendo especial cuidado en aspirar bien los bordes
- En promedio se debe cambiar de colchón cada 7 años, así se mantenga una buena limpieza cotidiana, no se puede evitar la acumulación de ácaros, polvo, etc.
- La ropa de cama debe ser sacudida diariamente (hágalo fuera de la habitación) y debe ser cambiada como máximo semanalmente.
- De ser necesario una almohada, use una de espuma antialérgica, la misma que deberá lavarla cada 2 meses asegurándose de enjuagarla bien para evitar residuos de detergente.
- Prefiera los cubrecamas simples a los edredones.