Guia ràpida d'al·lèrgies típiques de la primavera

Quines són les més freqüents? A quines edats apareixen? Quins són els símptomes? Es poden prevenir?

[inicicentrareport]Amb la primavera arriben les **al·lèrgies**... Fem més activitats a l'aire lliure coincidint amb la polinització de les plantes, arbres i herbes. També és una estació d'alta concentració d'al·lèrgens comuns com els àcars de la pols i els fongs. Què causa les al·lèrgies, quins **símptomes** dona i què podem fer per **prevenir-les**?

L'al·lèrgia és una resposta immunològica exagerada de l'organisme a l'entrar en contacte amb substàncies o elements externs, al·lèrgens, que generalment no són nocius. Els al·lèrgens més comuns són els **àcars de la pols**, el **pol·len**, el **pèl d'animals** i les **espores dels fongs**, molt presents a la primavera. També pot causar una reacció al·lèrgica determinats aliments, medicaments, picades d'insectes (vespa, abella), etc.

Segons el departament de Salut de la Generalitat, en els últims anys s'ha detectat un increment de persones afectades per al·lèrgies en països desenvolupats. Els factors que podrien explicar-ho són diversos, però destaquen els genètics i ambientals com ara la contaminació. També el fet de viure en un entorn amb bones condicions sanitàries i higièniques fa que hi hagi pocs gèrmens als quals el nostre sistema immunitari ha d'enfrontar-se i aleshores reacciona atacant substàncies que no són nocives.

[GotaVerdaPle] Els **símptomes** d'un al·lèrgia poden variar. Els més comuns són:
[nointext]
[GotaVerdaBuit] Tos i dificultat per respirar
[GotaVerdaBuit] Picor al nas, als ulls, al coll, a la pell...
[GotaVerdaBuit] Erupcions cutànies
[GotaVerdaBuit] Llagrimeig als ulls i conjuntivitis
[GotaVerdaBuit] Secreció nasal
[GotaVerdaBuit] Esternuts
[GotaVerdaBuit] Mal de cap
[GotaVerdaBuit] Urticària
[GotaVerdaBuit] Sibilacions
[intext1]
[GotaVerdaPle] L'**al·lèrgia al pol·len**, molt comuna en criatures

Els pòl·lens són considerats com la primera causa de **rinitis al·lèrgica** i **asma extrínseca**. Un 30% de les criatures pateixen al·lèrgia al pol·len. Els símptomes apareixen **a partir dels 4 i 5 anys** augmentant posteriorment la freqüència. La prevalença augmenta amb l'edat, amb un 54% en infants menors d'11 anys i un **62%** en adolescents.

Els al·lèrgens dels pol·lens que desencadenen rinoconjuntivitis i asma són els procedents d'arbres i plantes que pol·linitzen a través de l'aire i no a través dels insectes. Els símptomes més habituals són els següents:

[GotaVerdaBuit] **Rinoconjuntivitis:** congestió nasal, esternuts, llagrimeig, enrogiment dels ulls...
[GotaVerdaBuit] **Asma bronquial**

[GotaVerdaPle] Què es pot fer per detectar-ho? Aquestes són algunes de les **proves mèdiques**

que es poden realitzar:

[GotaVerdaBuit] **Proves cutànies**: s'inocula l'al·lergen a la pell per veure si produeix reaccions locals.
[GotaVerdaBuit] **Anàlisi de sang**: permet detectar la presència d'anticossos específics per a determinats al·lèrgens.
[GotaVerdaBuit] **Proves d'exposició controlada**: quan el diagnòstic encara no és clar, es pot realitzar un test de provocació ocular, nasal, bronquial, oral o injectat per veure la reacció. Aquests tests es fan a l'hospital.
[intext2]
[GotaVerdaPle] Quines vies de **tractament** hi ha?

[GotaVerdaBuit] Els medicaments que alleugen els símptomes respiratoris més utilitzats són els **antihistamínics orals** i els **corticoides nasals** per a la rinoconjuntivitis, i els **broncodilatadors** i **corticoides inhalats** per a l'asma.

[GotaVerdaBuit] En el cas d'**anafilaxi** o **reacció al·lèrgica greu**, cal injectar adrenalina immediatament i es requereix assistència mèdica urgent.

[GotaVerdaBuit] Una altra via de tractament és la **immunoteràpia,** que consisteix en l'administració, per via subcutània o sublingual, de dosis progressives fins arribar a una dosis de manteniment, d'un extracte derivat de la font al·lergènica durant un període d'entre **tres i cinc anys**. L'objectiu és aconseguir que el sistema immunitari deixi de considerar aquell element com a estrany i no es produeixi l'al·lèrgia. S'utilitza especialment per a l'al·lèrgia al pol·len, als àcars, al pèl d'alguns animals, a les espores dels fongs, i a les picades de vespa i abella.

[GotaVerdaPle] I per prevenir, què es pot fer? Es poden adoptar algunes mesures de prevenció a l'exterior i en l'àmbit domèstic:

[GotaVerdaBuit] **Evitar sortides** a camp i **activitats a l'aire lliure** els dies de concentració de pol·len elevat, així com en les hores prèvies a una tempesta.Diverses pàgines web publiquen informació detallada sobre els nivells dels pol·len així com predicció de nivells en els pròxims dies. El Comitè d'Aerobiologia de la Societat Espanyola d'Al·lèrgia facilita els recomptes de pòl·lens de l'estació de Barcelona i Bellaterra **aquí**.

[GotaVerdaBuit] Protegir els ulls amb **ulleres de sol** i cobrir el nas i boca amb una **mascareta** els dies d'alta pol·linització.

[GotaVerdaBuit] Ventilar l'habitació al migdia o al capvespre; uns 10 minuts són suficients.

[GotaVerdaBuit] Mantenir les **finestres de l'habitació tancades** la resta de el temps.

[GotaVerdaBuit] Mantenir les **finestretes del cotxe** i els **filtres** que incorpora el sistema d'aire condicionat tancats per reduir l'entrada de pol·len en el vehicle.

[GotaVerdaBuit] **Evitar estendre la roba a l'aire lliure** durant l'època de pol·linització, principalment primavera.

[GotaVerdaBuit] **Evitar la presència de catifes, moquetes i cortines**. Limitar el nombre de mobles.

[GotaVerdaBuit] **Netejar amb un drap humit** les superfícies amb pols.

[ficentrareport][enquestaregistre]