

Prepárate para la primavera, llegan las alergias

Con la llegada de la primavera, empezamos a experimentar las molestias respiratorias propias de esta época, como goteo nasal, ojos llorosos y continuos ataques de estornudos.

La prevalencia de alergia en adultos españoles es del 21,6 %, y es más frecuente en las mujeres (24,6%). En España viven más de 10 millones de personas alérgicas, de las cuales la mitad lo son a pólenes, una cifra que ha ido creciendo año tras año. La rinoconjuntivitis es la manifestación alérgica más frecuente (45,4%) seguida del asma bronquial (24,9%), la urticaria (24,6%), la dermatitis (21,5%) y el angioedema (6%).

A través de este artículo conocerá más en profundidad las causas que desencadenan las alergias primaverales y descubrirá cómo combatir sus síntomas utilizando alternativas naturales y seguras.

Los pólenes y el sistema inmunitario:

La fiebre del heno, también conocida como rinitis alérgica o alergia estacional, suele darse durante la primavera, y cursa con picor y lagrimeo en los ojos, congestión nasal, rinorrea y estornudos repetidos; en casos graves puede ir acompañada de dificultad respiratoria y asma. La causa es una respuesta errónea y excesiva del sistema inmunitario frente a sustancias reconocidas como extrañas: los alérgenos.

La histamina es el causante principal de las alergias sobre el organismo, produciendo los siguientes efectos:

EFFECTOS DE LA HISTAMINA SOBRE EL ORGANISMO

ACTIVIDAD	SÍNTOMAS
Contrae los bronquios	Dificultad respiratoria (silbidos)
Dilata los vasos sanguíneos	Enrojecimiento local en los lugares de introducción del alérgeno en el organismo
Aumenta la permeabilidad capilar	Hinchazón local de los tejidos por salida de líquidos desde los capilares
Estimula la secreción de moco en las vías respiratorias	Congestión nasal
Estimula las terminaciones nerviosas	Picor y dolor local en los lugares de contacto con el alérgeno

Síntomas relacionados con las alergias primaverales:

La aparición y el tipo de síntomas de las alergias, están relacionados con la vía de penetración del alérgeno en el organismo; en el caso de las alergias primaverales, al inhalar los alérgenos, los síntomas que aparecen son de tipo respiratorio. Los pólenes y esporas de las plantas son

transportados por el viento e inhalados por la persona alérgica, estimulando un efecto local en las vías respiratorias y provocando inflamación.

- > **Tracto respiratorio superior:** A nivel nasal, se produce picor, estornudos y congestión nasal; mientras que a nivel ocular, se produce picor, lagrimeo y fotofobia.
- > **Tracto respiratorio inferior:** Se produce tos, dificultad respiratoria (disnea), respiración sibilante (silbidos) e incluso crisis asmáticas por obstrucción de los bronquios.

Tratamiento convencional de las alergias primaverales:

El grupo de fármacos más empleados son los **antihistamínicos** que bloquean los efectos de la histamina; pero tiene efectos secundarios como la somnolencia y los problemas digestivos. También se utilizan los **glucocorticoides** con acción antiinflamatoria, que reducen la contracción de los bronquios y la congestión nasal.

La desensibilización por medio de vacunas es un método que se puede utilizar pero tiene limitaciones. Las vacunas se suelen administrar durante 6 años máximo pero no se garantiza su éxito siempre.

Uno de los puntos clave en el tratamiento natural de las alergias, y que lo diferencia del tratamiento convencional, es que intenta disminuir sus episodios.

Dieta y tratamientos naturales

El tratamiento natural de la dieta abarca diferentes aspectos que vamos a comentar en los apartados siguientes:

Dieta

Existen alimentos como los productos lácteos que, aunque la persona no sea alérgica a ellos, pueden agravar su problema, ya que estimulan la producción de moco y contienen proteínas como la caseína, difíciles de digerir completamente; así como cantidades importantes de ácido araquidónico, que produce sustancias con actividad inflamatoria.

Otros alimentos a limitar son: chocolates, carnes rojas, grasas hidrogenadas como las margarinas, alimentos fritos o azúcar refinado y también todos los productos que lleven polen en su composición (jalea real, polen y miel).

Fitoterapia

Algunas plantas medicinales contra la alergia son:

Levístico (*Levisticum officinale*): reconocido tradicionalmente por su acción sobre el sistema respiratorio y digestivo. Su capacidad antimicrobiana es utilizada en varias medicinas tradicionales contra las bronquitis y los estados asmáticos

Hisopo (*Hyssopus officinalis* L.): contiene aceite esencial y compuestos químicos con actividad expectorantes, muy útiles para ayudar a descongestionar las vías respiratorias. Es una planta rica en quercetina que tiene acción antihistamínica.

Flores de saúco (*Sambucus nigra* L.): están especialmente indicadas para el tratamiento de cualquier inflamación del tracto respiratorio superior.

Raíz de regaliz (*Glycyrrhiza glabra* L.): está indicada en el tratamiento natural de las alergias, gracias a una serie de principios activos con actividad antiinflamatoria similar a la de los glucocorticoides.

Andrographis (*Andrographis paniculata*): el andrografólido le confiere actividad antiinflamatoria y antialérgica. Especialmente indicado en las infecciones del tracto respiratorio superior.

Vitaminas, minerales y otras sustancias

Tomar suplementos de determinadas vitaminas y minerales puede serle de ayuda:

Vitamina C: posee acción antioxidante, ayuda a contrarrestar la debilidad de los tejidos y por tanto la predisposición a padecer alergia. Ayuda al mantenimiento normal del sistema inmunitario.

Magnesio: mineral que participa en la relajación de la musculatura bronquial lisa, de modo que mejora la ventilación pulmonar.

Manganeso: contribuye a la protección de las células contra el estrés oxidativo.

Quercetina: flavonoide presente de forma natural en las plantas, principalmente extraído de *Sophora japonica* L. y que posee acción antihistamínica.

Bromelaina: enzimas proteolíticas procedentes de la piña que aportan acción antiinflamatoria y antiedematosa. Especialmente indicada en casos de sinusitis

Consejos generales para personas alérgicas:

1. Informarse de las concentraciones de pólenes: en general la época de floración es de febrero a julio-agosto, por eso es importante conocer cuál es la de la planta responsable.
2. Respirar por la nariz y realizar una buena limpieza de las fosas nasales. Le recomendamos lavárselas a diario con agua marina o sprays especiales para este uso.
3. Reducir el polvo en del hogar (limitando el uso de alfombras,...) y mantener puertas y ventanas cerradas de día y de noche; de madrugada muchas plantas liberan polen. Además, ventilar la casa al atardecer cuando los niveles de pólenes son menores.
4. Realizar ejercicio para fortalecer los pulmones; el más indicado es la natación porque se reduce el contacto con polvo y otras sustancias presentes en el ambiente. También se puede dar un paseo preferiblemente por la noche o a primera hora de la mañana.
5. Evitar el estrés: la tensión nerviosa puede hacer que empeore su estado de salud y desencadenar crisis respiratorias, por eso es bueno practicar alguna técnica de relajación.
6. Elegir una dieta en la que se excluyan alimentos que estimulan la producción de moco, así como café, bebidas estimulantes, bebidas alcohólicas y tabaco; y aumentar por el contrario el consumo de frutas y verduras frescas.