



HOSPITAL JUANEDA MIRAMAR

El Prick Test es la prueba a realizar ante una sospecha de alergia ambiental (ácaros, pólenes, hongos).

→ Viene de la página anterior

Uno de cada cuatro habitantes de Baleares es alérgico. La mayoría de las alergias están relacionadas con los ácaros, que registran una mayor incidencia durante los meses de invierno, y con el polen. Y en menor medida con los hongos, animales, alimentos u otros alérgenos. La Dra. Ortega, alergóloga de Hospital Juaneda Miramar, aclara que la mayoría de los pólenes presentan picos en la primavera: "el polen del Olivo, Parietaria, plátano de sombra, Gramíneas, tienen incidencia en la primavera, aunque algunas plantas polinizan fuera de esa estación, como es el caso del ciprés y el pino, con picos de polinización en los meses de febrero y marzo. Estas especies, el ciprés y el pino, suelen tener un uso ornamental y están cada vez más presentes en jardines, colegios y zonas rurales. En cambio, tanto los ácaros como los hongos tienen un comportamiento perenne, es decir, que se encuentran durante todo el año".

La Dra. Ortega explica la importancia de no confundir una alergia con un catarro común ya que se precisan tratamientos diferentes: "lo importante es distinguir si la persona presenta un resfriado o una alergia. Normalmente comparten una sintomatología similar con picor de ojos y nariz, lagrimeo, estornudos, congestión nasal, rinorrea acuosa... La duración de estos síntomas es lo que nos ayudará a diferenciarlos. Si una persona pasa más de una semana con los síntomas típicos de resfriado tiene que consultar a un especialista porque podría tratarse de un cuadro alérgico. Es importante tener en cuenta que la alergia se puede dar en cualquier estación del año. Relacionar la alergia con la primavera es una falsa creencia".

Diagnóstico

En los últimos años el número de enfermedades alérgicas se ha duplicado. La Sociedad Española de Alergología e Inmunología (SE-AIC) calcula que entre el 15 y el 20% de la población española padece algún tipo de alergia, alcanzando el 40% entre los jóvenes. Detectarla y tratarla a tiempo, mejorará la calidad de vida de los alérgicos.

Para los especialistas sigue habiendo pacientes sin diagnosticar. Si bien es cierto, tal y como explica la Dra. Sabina Ortega, alergóloga de Hospital Juaneda Miramar, la alergia se puede manifestar de diferentes maneras: "cada paciente puede presentar diversos



Dra. Sabina Ortega, alergóloga Hospital Juaneda Miramar.

Muchos alérgicos empiezan a padecer los primeros síntomas en los meses de otoño e invierno

Uno de cada cuatro habitantes de Baleares es alérgico, la mayoría a los ácaros, en invierno, y el polen

Si una persona pasa más de una semana con los síntomas típicos de resfriado tiene que consultar a un especialista

síntomas: estornudos, secreción nasal, picor en la nariz y ojos, lagrimeo, tos, erupciones en la piel e incluso dolores abdominales y diarrea. Los alergólogos recomendamos acudir a un especialista, primero para conocer la historia clínica; el motivo de la consulta, los síntomas presentados; y después realizar un tipo de prueba u otra para confirmar o descartar la presencia de alergia".

La prueba a realizar ante una sospecha de alergia ambiental (ácaros, pólenes, hongos) es el Prick Test, que consiste en colocar en el brazo una serie de gotas, cada una de ellas es un alérgeno distinto, cuyo objetivo es producir una reacción local con forma de habón a los 15-20 minutos de su aplicación, considerándose en ese caso como positiva la prueba. En caso de una sospecha de dermatitis de contacto se realizan las pruebas epicutáneas. Consisten en colocar en la espalda del paciente las sustancias a testar, que las tendrá que llevar puestas 48 horas, momento en que se realiza la primera lectura y una segunda a las 72 horas. Existe una batería estándar y otras específicas como la de peluquería, metales o cosméticos.

CONSEJOS



Es importante evitar el contacto con la procesionaria

- El buen tiempo de estos primeros meses del año ha favorecido a la proliferación de orugas procesionarias en los parques y en las zonas donde hay pinos. Las orugas pueden provocar desde lesiones en la piel y ojos hasta graves reacciones alérgicas. Es importante seguir una serie de consejos para evitar el contacto con la procesionaria de pino:
- Evitar las zonas arboladas, especialmente los pinares.
 - Alejar a los niños si existen procesiones de orugas.
 - No tocarlas, ni pisarlas, ni barreras para evitar que las pilosidades de las orugas se esparzan por el aire.
 - Evitar recoger objetos de los pinares.
 - Evitar tocar los nidos y remover la tierra.
 - Vigilar que los animales no se acerquen.

Alergia alimentaria

Las alergias alimentarias, en algunos casos, son más difíciles de diagnosticar puesto que los síntomas son variados, desde una erupción en la piel hasta síntomas respiratorios o abdominales: "se puede dar el caso que un paciente ingiera un alimento y, de forma más o menos inmediata, note un picor localizado en la boca y/o los labios, Síndrome de alergia oral. Otra reacción que puede aparecer es el hinchazón en ojos, labios y lengua (Angiodema) y, por último, urticaria de contacto por el alimento" afirma la doctora Ortega. Existen también otros tipos de alergia menos frecuentes como la alergia a los cosméticos, al tinte de pelo, los metales, a las picaduras de insectos y/o a los alimentos. Ante cualquier síntoma y/o duda se recomienda asistir a un profesional.

Más información:
Hospital Juaneda Miramar
☎ 971 76 75 00

Consulta 'on line' de salud

INSTITUTO CARBONELL



El digital de DIARIO de MALLORCA cuenta con un consultorio 'on-line' para que los lectores puedan resolver sus dudas y plantear preguntas sobre la depresión, ansiedad, adicciones y salud mental en general al Dr. José Carbonell, psiquiatra con dilatada experiencia en Londres y Mallorca.

Instituto Carbonell

La cuesta de enero económica y emocional

Las celebraciones quedan atrás dando paso a un enero que en ocasiones puede hacerse cuesta arriba. La famosa cuesta de enero tiene dos componentes principales: el emocional y el financiero, que a su vez están íntimamente ligados.

Desde una perspectiva financiera, ya sea por los regalos obligados o posteriormente por las suculentas rebajas e impulsados por la euforia colectiva que generan las fiestas, solemos gastar más de lo que podemos, sembrando las semillas de la famosa cuesta de enero.

Desde una perspectiva psicológica, la Navidad es una época con una importante carga emocional que puede afectar a nuestro estado de ánimo, ya sea por el recuerdo de los seres queridos, por las tensiones que a veces

ocasionan los reencuentros familiares o por la falta de recursos económicos. Según un estudio realizado en Méjico, la depresión, la ansiedad y la ansiedad pueden aumentar hasta un 40% con el comienzo del año.

Unas pautas elementales para paliar el impacto de la cuesta de enero serían por un lado, hacer un control de nuestros gastos y ceñirse a las compras que realmente necesitamos y, anímicamente, recuperar lo antes posible nuestra rutina habitual.

En conclusión, es normal que en enero se resienta tanto nuestro estado de ánimo como nuestra economía pero si este malestar perdura en el tiempo es conveniente recurrir a la ayuda de un profesional de la salud mental.

Visite el consultorio 'on line' de Diario de Mallorca

🌐 <http://mas.diariodemallorca.es/consultorios>

CONSULTORIO PATROCINADO POR

Instituto Carbonell
Psiquiatría y Psicología desde 1961

<http://www.psiquiatriapalma.com>

971 717 057

C/ Carmen 31, 5ªA (esquina Rambla)
07003 - Palma de Mallorca
info@psiquiatriapalma.com