

Alergias y las Pruebas de Alergias

◆ ¿Qué son alergias?

Millones de americanos tienen alergias, una sensibilidad excepcional a las sustancias que normalmente son inocuas. Si usted tiene alergias y hace contacto con una sustancia a la cual usted es sensible, **el sistema inmune**, que protege el cuerpo, reacciona de forma exagerada y trata la sustancia como una intrusa. Como resultado, se producen **anticuerpos** para luchar contra la sustancia. Esos anticuerpos se conectan a **las células llamadas mastocitos** en el sistema respiratorio y en otras partes del cuerpo. **La histamina** últimamente se libera para neutralizar la sustancia a la cual usted es sensible. Desgraciadamente, la histamina también puede irritar la nariz, los ojos y la garganta – que tiene como resultado los síntomas de alergia.

◆ ¿Cuáles son los síntomas de alergias?

Los síntomas que más frecuentemente se asocian con las alergias **son de estornudar, gotearse la nariz, la congestión nasal, los ojos llorosos y con comezón y la garganta irritada**. Sin embargo, los dolores de cabeza, insomnio, toser y resollar pueden ocurrir también. Usted puede tener todos estos síntomas juntos o sólo uno o dos síntomas y todavía tener alergias.

◆ ¿A qué podría ser alérgico?

Las alergias son causadas por sustancias inocuas que el cuerpo trata como intrusas. Estas sustancias se llaman **alergenos**. Los alergenos adentro de la casa tienden a ser **perennes**, que significa que ocurren durante todo el año. El polvo de la casa, los mohos, las plumas, y la caspa de mascotas son ejemplos de alergenos perennes.

Por contraste, los alergenos al aire libre tienden a ser **estacionales**, que significa que ocurren en ciertos tiempos del año. El polen de plantas transportado por el viento usualmente es la causa de las alergias estacionales, frecuentemente

llamadas **fiebre del heno**. Los alérgenos estacionales incluyen el polen de árboles en la primavera, el polen de césped en el verano y el polen de hierbas, tal como ambrosía, en el otoño.

Otras sustancias, que se llaman **sustancias irritantes**, pueden provocar una reacción alérgica aunque en realidad no son alérgenos. El humo de cigarrillos, los gases de pintura, la contaminación del aire, los vapores de aerosol y los productos perfumados de limpieza son sustancias irritantes comunes.

Usted puede tener alergias que son estacionales sólo, perennes sólo, o las dos. Las sustancias irritantes pueden provocar una reacción alérgica a pesar del tipo de alergia que tiene.

◆¿Cómo se pueden tratar mis alergias?

Hay muchos diferentes medicamentos disponibles contra alergias que se pueden escoger ahora, incluyendo antihistaminas, descongestionantes, esteroides nasales e inyecciones contra alergia. Su médico puede determinar cual clase de tratamiento es mejor para aliviar sus síntomas particulares de alergia. Y recuerde, cualquier medicamento que su doctor decide es para usted, esté seguro de tomarlo según indicación médica.

◆¿Hay algo más que puedo hacer para sentirme mejor?

El minimizar el contacto con los alérgenos a cuales usted es sensible puede ayudarle mucho a minimizar sus síntomas. En cuanto a esto, usted puede jugar un papel mayor en el control de alergias. **Aquí están algunos consejos:**

- ❖ **Mantenga cerradas las ventanas**, especialmente cuando usted duerme. Use el acondicionador de aire para mantener el aire libre de alérgenos. También quizás quiera limpiar el aire aún más con un limpiador de aire HEPA, particularmente en la recámara.
- ❖ **Reserve las actividades al aire libre por la tarde o la noche**, cuando los niveles de polen son más bajos. Trate de quedarse adentro cuando hay mucho viento, lo que puede levantar el polen. También, evite ejercitar cerca de campos cubiertos de hierba, intersecciones con mucho tráfico, o carreteras.
- ❖ **Limpie la casa a menudo y a fondo**, y quite las chuchearías y desorden, que acumulan el polvo. También, quite las alfombras, cubra las almohadas y colchones con cubiertas a prueba de polvo y cubra las ventanas con persianas venecianas y persianas de enrollar en lugar de cortinas.
- ❖ **Mantenga baja la humedad** en la casa durante todo el año para bajar los niveles de moho y polvo en la casa. Esté seguro de reparar cualquier problema de agua o desagüe en el sótano y reemplace los filtros de calefacción y ventilación mensualmente.
- ❖ **Trate de evitar el contacto con mascotas** si usted es alérgico a la piel o caspa; también no permita entrar las mascotas en la recámara. Bañe a las mascotas por lo menos una vez al mes para reducir la caspa.

Evite sustancias irritantes, como el humo de tabaco, los gases de pintura, los vapores de aerosol y los productos perfumados de limpieza que limpian, que pueden provocar un ataque de alergia.

◆¿Cómo puedo saber si tengo alergias?

Debido a que los síntomas asociados con alergias pueden ser causados por otras condiciones, sólo su médico puede determinar si usted tiene alergias en realidad. Su médico primero le hará muchas preguntas acerca de sus síntomas y su historial médico. Su historial familiar es importante porque las alergias tienden a ser hereditarias.

Para confirmar su diagnóstico, su médico puede tomar una muestra de sangre y mandarla al laboratorio para un análisis de sangre. Eso es donde Sonora Quest Laboratories interviene, con la gama más amplia de pruebas de alergia disponible hoy. Sonora Quest Laboratories puede determinar si usted tiene alergias en realidad, que tan alérgico es usted y a cuales alergenos usted es sensible. Con todo, las pruebas de sangre pueden dar su "perfil de alergia" completo.

Su médico también le puede mandar a un alergista para una prueba de piel. En las pruebas de piel, se pone una gota de líquido que contiene un posible alérgeno en la espalda o el antebrazo y se pica la piel abajo con una aguja. Si se presenta una rojez con hinchazón, usted puede ser alérgico a la sustancia analizada. A veces, estos resultados no son conclusivos si está tomando ciertos medicamentos o ha tomado un antihistamínico recientemente. En estos casos, el análisis de sangre es más seguro.