



Alergias

Hábitos de vida saludables

¿Por qué tener hábitos de vida saludables?

Trabajo y vida cotidiana se encuentran, necesariamente, unidos. Las actividades y **hábitos adquiridos y practicados** en nuestro entorno doméstico, **se trasladan al ámbito laboral** y viceversa.

Pensemos en la cantidad de tiempo empleado a diario en el lugar de trabajo que interactuará con nuestro tiempo extralaboral en factores tales como **las posturas que adoptamos, el esfuerzo físico realizado, los alimentos que ingerimos**, cuándo y cómo realizamos las comidas, etc.

En prevención de riesgos laborales se entiende el concepto de **Salud** en el sentido dado al mismo por la Organización Mundial de la Salud (OMS): **“el estado completo de bienestar físico, psíquico y social y no la mera ausencia de afecciones o enfermedades”**.



Este amplio concepto de salud engloba aspectos diversos referentes a hábitos saludables entendidos desde varios puntos de vista tales como **la alimentación, el ejercicio físico, el cuidado de la espalda, el tabaquismo o los riesgos derivados del uso del vehículo** que revierten en muchos casos en el ámbito laboral.

Aspectos básicos

La alergia es una hipersensibilidad a una particular sustancia que, si se respira, come o toca, produce unos síntomas característicos.

El **"alérgeno"** es la sustancia a la que se es alérgico y los síntomas ocasionados son las **"reacciones alérgicas"**.

Cuando un alérgeno entra en el cuerpo de un alérgico, su sistema inmunitario responde produciendo una gran cantidad de anticuerpos llamados IgE.

Componentes de una reacción alérgica:

- › **Alérgeno:** Sustancia causante de la alergia
- › **Inmunoglobulina E (IgE):** Anticuerpo producido por el sistema inmunológico en respuesta al alérgeno
- › **Mastocitos:** Células especiales que se encuentran en la piel y en órganos húmedos del cuerpo (nariz, ojos, boca), cargadas de gránulos de histamina.
- › **Histamina:** Sustancia que se libera en el proceso alérgico y que es la responsable de los síntomas de la alergia

Causas y Síntomas

Los alérgenos más comunes son los siguientes:

- › Polen
- › Animales domésticos
- › Ácaros de polvo
- › Alimentos
- › Picaduras de insectos
- › Medicamentos

Patología	Órgano afectado	Síntomas
Conjuntivitis alérgica	Ojos	Lagrimo, picor
Rinitis	Nariz	Secreción nasal, picor, estornudos, congestión nasal
Urticaria/Dermatitis	Piel	Picor, enrojecimiento, edema, eritema
Asma bronquial	Bronquios	Tos, pitos, ahogos
Anafilaxia	Todo el organismo	Picor, dificultad respiratoria, enrojecimiento, mareo

Alergia al Polen (fiebre del heno)

Síntomas:

- › Rinitis (estornudos, secreción nasal, picor, congestión nasal)
- › Conjuntivitis (lagrimeo y picor ocular)

El polen de las gramíneas es el alérgeno más común en la cuenca del Mediterráneo, y determina tres zonas de incidencia de alergia en España:

- › **España Verde:** incidencia de gramíneas moderada
- › **España Seca en zona costera:** concentración de gramíneas baja
- › **España Seca en zona continental:** concentración de gramíneas alta

Componentes de una reacción alérgica:

- › Usar humidificadores y acondicionadores de aire con filtro anti-polen
- › En los viajes en coche no tener las ventanas abiertas
- › Mantener las ventanas cerradas a primera hora de la mañana y al atardecer
- › Ducharse y cambiarse de ropa al volver a casa
- › Ir de vacaciones a sitios y en estaciones donde haya baja concentración de polen
- › Evitar los factores irritantes como el humo, el polvo, los sprays o los insecticidas



Alergia a los ácaros del polvo

Recomendaciones

Limpieza

- › Usar regularmente el aspirador, no barrer
- › Cambiar frecuentemente, al menos cuatro veces al año, los filtros del aire acondicionado
- › Utilizar un trapo húmedo al limpiar

Decoración

Evitar todo objeto que pueda atrapar el polvo, sobre todo en el dormitorio.
Por ejemplo: moquetas, cortinas, alfombrillas, tapicerías de tela, objetos decorativos en la pared, tapetes, cuadros y libros



Dormitorio

- › Eliminar los colchones, cojines y fundas que contengan materiales de origen animal o vegetal
- › No decorar la estancia con muebles y objetos tapizados
- › Utilizar colchones y cojines de goma-espuma o látex, o bien recubrirlos con materiales sintéticos no porosos e impermeables para los ácaros
- › Utilizar sábanas y cubrecamas que puedan lavarse a más de 55°C

Otras alergias

Recomendaciones

Alergia a los animales

- › Evitar tener mascotas en casa
- › No dejar entrar al animal en la sala de estar ni en el dormitorio
- › Limpiar regularmente el pelo del animal y el lugar que más habita

Alergias alimenticias (leche de vaca, huevos, frutos secos...)

- › Evitar su consumo

Alergia a los medicamentos

Evitar medicamentos como: antibióticos, analgésicos, anestésicos locales o generales, relajantes musculares, vitaminas, penicilinas ...

Alergia a las picaduras de insectos

No es la alergia más común, afecta al 1% de la población, pero si una de las más graves. Esta alergia da cuadros de anafilaxia en los que existen bastantes riesgos de mayores complicaciones.

- › Evitar las salidas al campo en primavera y verano
- › Evitar andar descalzo, mejor zapato cerrado
- › No llevar ropa de colores vistosos o de flores en las salidas al campo
- › Mantener los cubos de basura bien cerrados No ahuyentar al insecto si esta cerca
- › En caso de picadura, alejarse del lugar donde se ha producido

Tratamientos

› Antihistamínicos

Los antihistamínicos **impiden** los **efectos** de la **histamina**, aliviando los síntomas principales de la alergia: estornudos, conjuntivitis o goteo nasal. Son los fármacos más útiles para tratar algunos de los síntomas alérgicos más molestos.

› Corticoides

Los corticoides en spray nasal ayudan a **reducir** la **rinitis**. Las cremas están indicadas para reacciones cutáneas. Son muy eficaces pero deben utilizarse con regularidad durante todo el período alérgico. De todas formas, no se deben suministrar durante más de tres meses consecutivos y no se deben prescribir a los niños.

› Cromoglicatos

Los cromoglicatos se utilizan como **preventivos**, y tienen que estar prescritos durante un período anterior (de al menos un mes) a la estación alérgica. No actúan sobre la reacción una vez desencadenada sino que evitan la liberación de histamina.

› Inmunoterapia

Se reserva a **pacientes** con **alergias severas** que **no responden** a la **medicación**. Se inyectan cantidades de alérgeno para inducir cierta inmunidad hacia el alérgeno causante. Es un proceso largo y tiene el riesgo de anafilaxis y severos broncoespasmos inmediatamente después del tratamiento.

En cualquier caso consulta con un médico especialista para que te prescriba el tratamiento más adecuado.



Alergias

Hábitos de vida saludable

