



Las temidas alergias primaverales

Lagrimo, picazón en los ojos (conjuntivitis alérgica) o secreción y congestión nasal, estornudos (rinitis alérgica) son los típicos síntomas de una alergia estacional o "Fiebre de Heno".

La medicina biológica o integrativa, la antroposofica y la alópata ofrecen diferentes tratamientos.

Lagrimo, picazón en los ojos (conjuntivitis alérgica) o secreción y congestión nasal, estornudos (rinitis alérgica) son los típicos síntomas de una alergia estacional o "Fiebre de Heno".

"Las alergias son una reacción exagerada del sistema inmune ante pólenes o alérgenos y en algunos casos la rinitis se asocia al desarrollo o empeoramiento del asma", comenta la doctora Esperanza Martínez, experta en medicina general e integrativa.

Agrega que las alergias primaverales son un fenómeno que se diagnostica cada vez con mas frecuencia en las poblaciones occidentales- se estima que entre el 10-20% de la población en EE.UU sufre esta patología- y que afecta a grupos de población cada vez mas jóvenes, según el [Asthma and Allergy Foundation of América](#).

Desde el punto de vista de la medicina biológica o integrativa, las alergias, y entre ellas las primaverales son "inadecuadas respuestas del sistema inmune debido a la pérdida o imbalance de los mecanismos de auto o bio-regulación que tiene el organismo, ya que el cuerpo humano está diseñado para funcionar como un todo, para mantener el equilibrio de todos sus sistemas", afirma.

Sin embargo, la creciente exposición a tóxicos medio-ambientales, a químicos y sustancias artificiales en los alimentos y al estrés entre otros, hacen que el organismo se vaya sobrecargando de toxinas, las que de forma progresiva, van interrumpiendo la bio-regulación propia del organismo.

En ese sentido, el doctor [Andrés Kosei Ogino](#), médico cirujano y especialista en medicina antroposofica, añade que el sistema inmune se va debilitando, pero en relación a la capacidad de poner límites y por eso tiende a reaccionar con la inflamación para poder defenderse frente a algo que ya entró al organismo. Por eso, "los tratamientos que empleamos buscan fortalecer el 'yo', la individualidad, la estructura biológica, anímica y mental de cada paciente para que realmente el proceso sea efectivo".

Desde esa perspectiva la medicina naturista buscará promover “la detoxificación del organismo y apoyar los mecanismos de bio-regulación para que el cuerpo mismo module su respuesta ante los alergenos. Como resultado, los síntomas mejoran y el paciente progresivamente atenúa y cesa sus respuestas alérgicas”, asegura la doctora Martínez.

Esta detoxificación del organismo debe incluir severos cambios en el estilo de vida, que incluyen una alimentación lo más natural y orgánica posible, evitando sustancias inertes como endulzantes artificiales, saborizantes, colorantes. Además, bajar la ingesta de proteínas de origen animal, porque tienen bastantes sustancias antigénicas que pueden generar alergias; fortalecer la digestión, hacer ejercicios y si es necesario, considerar apoyo psicoterapéutico.

“Una persona con mucha alergia es también una persona que tiene un alto grado de hipersensibilidad en el mundo emocional, donde tal vez existe algún desequilibrio con poner límites o con una situación que no está procesando bien”, afirma el doctor Ogino.

A estas indicaciones se pueden sumar tratamientos con homeopatía u homotoxicología que, con compuestos naturales en dosis muy bajas, pueden activar órganos y sistemas de detoxificación como el hígado y el sistema linfático. “Existen estudios comparativos de manejo de pacientes con rinitis alérgica con medicina tradicional y homotoxicología donde ponen en evidencia que los resultados para ambos grupos son similares, con excepción de la ausencia de efectos colaterales (sedación, congestión nasal de rebote o perforación nasal) en pacientes manejados con productos naturales”, asegura la doctora Esperanza Martínez.

Medicina alópata

Para la doctora Úrsula Zelada, otorrinolaringóloga de Vidaintegra (www.vidaintegra.cl) el ser alérgico depende del medio ambiente, la alimentación pero también de los genes y los químicos a los que se está expuesto desde la niñez.

“Hay muchos factores de la vida moderna que nos predisponen a ser alérgicos y es bien difícil no exponerse a ellos, para prevenir habría que volver hacia lo más natural para tratar que el cuerpo se haga menos reactivo a las cosas químicas que no son naturales y que son las que encienden las reacciones inmunológicas exageradas frente a algún alérgeno”.

Los tratamientos con medicina tradicional o alópata se basan en el manejo de los síntomas o reducción de ellos, con medicamentos como anti-histamínicos,

descongestionantes, corticoides tópicos o generales en casos mas severos, entre los más conocidos aunque también están las “vacunas para la alergia”, que son efectivas solo cuando una persona es alérgica a un o dos antígenos, lo que es poco común.

Cualquiera sea la opción en el tratamiento que se escoja lo mejor será empezar antes del peak de la alergia. Acá van algunas recomendaciones:

- Utilice anteojos al salir a espacios abiertos.
- Mantenga el aseo en su casa, para evitar la acumulación de polvo.
- Cambie constantemente las almohadas y cobertores de la cama para evitar la producción de ácaros.
- Tome una ducha antes de dormir para eliminar restos de polen o plantas que puedan causarle alergias.
- Coma pescado o alimentos con Omega-3, ya que es un buen antiinflamatorio natural, que ayuda a reducir los efectos asmáticos y alérgicos.
- Aumente el consumo de alimentos altos en vitamina C, ya que tiene efectos antihistamínicos.
- Evite comer carnes rojas y lácteos, ya que contienen gran cantidad de inmunoglobulinas E, un anticuerpo que agrava los estornudos.

Emol

Septiembre de 2012