



Hace unos años, las alergias eran cosa de pocos; hoy puede decirse que el 20 por 100 de la población padece algún tipo de alergia a lo largo de su vida.

ALERGIAS

Por RAMON SANCHEZ-OCAÑA

EL SISTEMA DEFENSIVO

Para comprender bien el porqué de la reacción alérgica habría que partir del conocimiento de nuestro mecanismo de defensa.

Cuando nuestro organismo se ve atacado por un agente exterior se libra una batalla impresionante de la que no tenemos la más mínima conciencia.

En principio, debemos hablar de nuestro ejército interno. Ya es sabido que disponemos de los glóbulos blancos, que son, por decirlo así, la infantería, la vanguardia.

Cuando llega el agresor, la célula segrega unas sustancias que van a facilitar a los glóbulos blancos que lleguen más deprisa al punto de la lucha. Los glóbulos llegan, y envuelven al enemigo. Materialmente, se lo comen. Por eso se llaman *fagocitos*.

DEL profesor Jiménez Díaz se cuentan infinidad de anécdotas. Se dice, por ejemplo, que cuando estaba explicando las enfermedades reumáticas de origen metabólico, comentaba:

«Vamos a hablar hoy de una enfermedad histórica: la gota. Una enfermedad que aunque parezca que no existe irá cada vez a más. Porque es una enfermedad de la abundancia.»

En efecto, en los años cuarenta, la gota era cosa de reyes y de imperios. En los cincuenta, ya había algún caso en España. En los sesenta, la gota era algo relativamente frecuente. Hoy, todo el mundo conoce a alguien con gota.

Pues bien, la perspicacia y el conocimiento de Jiménez Díaz también se manifestó en las alergias. Llegó a calificarlas como la *enfermedad del futuro*.

Y algo de eso estamos viendo. Porque si hace unos años las alergias eran cosa de pocos, hoy puede decirse que el 20 por 100 de la población padece algún tipo de alergia a lo largo de su vida. Se puede llamar fiebre del heno, asma, o alergia de contacto. Pero es evidente que cada vez hay más alergias en todos los sentidos; es decir, hay *más personas alérgicas a más cosas*.

Definir la alergia es, a la vez, fácil y difícil. Sin entrar en excesivas profundidades podríamos decir que la manifestación alérgica es el resultado de la batalla que la célula establece frente a la agresión de un cuerpo extraño, de una agresión exterior, de eso que se llama antígeno.



La alergia más frecuente en los países nórdicos —donde la polinización es escasa— es la producida por pelo de animal. En los países mediterráneos, la más frecuente es a los ácaros del polvo y a los pólenes, si bien esta alergia es estacional.

Mientras tanto, desde una posición superior, el *estado mayor* observa la batalla. Son los *linfocitos*. Ellos están en la reserva, por si la situación se agrava y se requiere su actuación. Supongamos que los fagocitos no han podido con el enemigo. Entonces, entre unos cuantos se llevan a uno de esos enemigos hasta el estado mayor. Los linfocitos lo estudian, lo reconocen, lo miden. Y dan la orden:

—Para este enemigo (antígeno) debe fabricarse esta arma específica (anticuerpo).

Y en efecto, el organismo reacciona y se pone a fabricar esos anticuerpos concretos.

(En esto se basa la vacuna. En proporcionar a los linfocitos la «medida» de los agresores, para que cuando lleguen los «de verdad» se encuentren ya con las armas específicas fabricadas.)

Lo que tiene aún de más impresionante este sistema es la «memoria» de los linfocitos. Si se dispone la fabricación de anticuerpos es posible que lleguen tarde y la enfermedad se pase. Pero si de nuevo, el mismo agresor llegara, los linfocitos lo reconocerían inmediatamente. Porque conservan los «planos» del armamento específico, con memoria permanente. En cualquier caso, lo que debemos tener presente es que cuando se produce el enfrentamiento entre antígeno y anticuerpo, la célula sufre una serie de transformaciones encaminadas a preparar mejor el campo de batalla.

Estas transformaciones, que en el individuo normal no son más que una preparación del terreno, en el alérgico son las que producen la reacción alérgica.

LA REACCION DE LA CELULA

Cuando la célula está sensibilizada, es decir, que ya ha sido atacada antes por el mismo agente exterior, el organismo puede reaccionar de tres diferentes maneras al ataque de cuerpos extraños.

Con inmunidad total: Es lo que ocurre, por ejemplo, con el virus del sarampión una vez que hemos pasado la enfermedad. La producción de anticuerpos fue suficiente como para inmunizar para siempre a la persona.

Con inmunidad parcial: No es para siempre: la producción de anticuerpos fue amplia, pero sólo preserva durante unos meses o unos años... Es el caso de la gripe, por ejemplo

Con reacción alérgica: Es la tercera posibilidad. La sustancia que ataca, sea cual sea, desencadena una producción de anticuerpos que al reaccionar en dicha sustancia establece unas modificaciones celulares y una secreción de elementos que van a provocar esas manifestaciones que llamamos alergias.

En síntesis, debe decirse que la manifestación alérgica es el resultado de la batalla que se libra frente a agentes exteriores que son bien tolerados en la mayor parte de los individuos.

PREGUNTAS CLAVE

Dos preguntas clave son las que surgen de forma inmediata. Y no tienen respuesta sencilla:

— ¿Quién es alérgico?

— ¿Qué sustancias producen alergia?

En respuesta simple, habría que decir que es alérgico todo aquel que es capaz de producir anticuerpos frente

a sustancias habitualmente inocuas para la mayoría de la población.

Una persona que haya padecido alguna reacción alérgica sabe ya que hay *algo* que le produce urticaria, o vómitos, o edemas, o estornudos... Sabe ya que es alérgica. Pero, claro, esto es como no decir nada.

Qué sustancias producen alergia, tampoco tiene una respuesta contundente. En principio, siempre puede haber una sustancia capaz de provocar reacción alérgica a cierto individuo. Luego *todo* puede producir alergia.

De todos modos, a la hora de valorar los alérgenos, es decir, los agentes exteriores capaces de producir alergia, quizás haya que hablar fundamentalmente de tres: el *polvo*, el *polen* y los *medicamentos*.

Hoy por hoy, son las sustancias que más alergias desencadenan. El polvo no es realmente el factor productor, sino los ácaros que el polvo contiene.

Estos elementos inician la batalla. Las secreciones de la célula transforman el campo donde la lucha se produce, y en el individuo alérgico se inicia la reacción. Por ejemplo, provocan una contracción de los bronquios, aumenta la secreción de moco, con lo que el calibre del bronquio disminuye. Se produce un espasmo... es el asma.

También las sustancias que la célula segrega pueden atacar a la nariz. Se produce la rinitis.

El proceso es el mismo en el caso de la urticaria, lo que ocurre es que en ella en vez de atacar a los bronquios o la nariz provoca una serie de reacciones en la piel. Las sustancias alteran el tejido y salen manchas, y hay picor. Todo depende del órgano de choque: nariz, bronquio, piel.

Si admitimos que la reiterada exposición a una sustancia puede acabar llevando a una alergia, cada profesión puede tener SU alergia.



Por supuesto, el mecanismo de la alergia es mucho más complejo. Incluso no se puede hablar de un solo mecanismo. Los especialistas distinguen cuatro tipos distintos de reacciones alérgicas, aunque las más comunes son las del grupo I: la célula afectada (basófilo o mastocito de diversa localización) segrega una serie de sustancias que a su vez alteran el funcionamiento normal de los bronquios, de la nariz, o de la piel.

EXPOSICION

Desde luego, para sufrir una reacción alérgica hay que estar genéticamente dispuesto, y ambientalmente expuesto. He aquí un detalle curioso. Si se pudiera vivir aislado en una campana de cristal, no habría alergia. Pero esto, que es verdad en sentido de la NO exposición, lo es también —y es lo grave— en lo de SI exposición; es decir, que cuanto más ambientalmente expuesto se esté a una sustancia, más posibilidades hay de sensibilizarse ante ella y de llegar a la reacción alérgica.

De ahí que la alergia al polen sea algo frecuente entre jardineros o no sea raro el asma por el polvillo de la harina entre los panaderos.

Las consecuencias profesionales que de aquí se pueden derivar son inmensas. Es verdad que el pintor acaba con alergias al barniz... La exposición reiterada a un agente cualquiera puede desencadenar la alergia.

EL POLEN

La alergia al polen, conocida como fiebre del heno, es una de las más

frecuentes que existen entre la población. En muchos lugares se publican los índices de polen en el aire para guía de alérgicos.

Estos pólenes no provienen de las flores bellas que hay en el campo. Esas flores tienen unos granos de polen muy grandes y no pueden transportarse fácilmente por el aire. Por eso, esas flores son tan bellas y de tantos colores: para atraer a las abejas. Las abejas se posan en ellas, y al emprender un nuevo vuelo se llevan en sus patas los granos de polen. Cuando lleguen a otra flor, allí los dejarán y la flor quedará fecundada... Es la fecundación entomofila por insectos.

Hay otra polinización: la que va por el aire. Y que no proviene de flores vistosas, sino de plantas más prosaicas, como las gramíneas silvestres, esas espiguillas del campo de grano diminuto... Son pólenes muy ligeros, hasta el punto de que son capaces de volar en el aire hasta decenas de kilómetros. Por ejemplo, se han encontrado pólenes de un tipo de gramíneas en una isla lejana, en donde esa gramínea no existía.

EL ACCESO DE ALERGENOS

Así como no se puede definir quién es alérgico ni cuáles son las sustancias, lo que sí está claro es que las vías de acceso de los alérgenos, es decir, de las sustancias capaces de producir alergia son pocas: O por *respiración*, como es el caso de los pólenes, o del polvo, pelos de animal; o por *ingestión*, caso de ciertos alimentos, huevos, leche, maniscos, colorantes, medicamentos... O por *contacto*

de cualquier sustancia directamente en la piel, generalmente metales. Hay muchos casos en que la persona alérgica a los metales sólo puede mantener contacto (pulseras de reloj, pendientes, collares) con metales verdaderamente nobles.

Está claro que en el caso de medicamentos, las vías de acceso pueden ser distintas, pero es un tipo de alergia muy específico y que puede resultar verdaderamente comprometido.

Todos estos factores inciden en el individuo predispuesto, y cuanto mayor sea la exposición, más posibilidades se tienen de ser alérgico. Baste como ejemplo decir que la alergia más frecuente en los países nórdicos —donde la polinización es escasa— es la producida por pelo de animal, y concretamente de gato. En los países mediterráneos, sin embargo, la más frecuente es a los ácaros del polvo y a los pólenes, si bien esta alergia es estacional.

Y, sin embargo, en Estados Unidos, con diferencia, la alergia más frecuente, y casi perenne, es al polen, y parece debido a que utilizan un tipo de hierba de *polinización permanente*.

Ciertamente, no se sabe con exactitud por qué una persona es alérgica; es decir, por qué reacciona de forma distinta a la habitual, frente a agentes inocuos para otras personas.

Los especialistas afirman que por lo menos un buen porcentaje se debe a factores hereditarios y otro a factores adquiridos. Pero no hay una razón clara y contundente. Tampoco la alergia distingue sexos ni edades, si bien sin que se sepa por qué hacia los siete o hacia los catorce años, muchas alergias —concretamente el as-



La manifestación alérgica es el resultado de la batalla que la célula establece frente a la agresión de un cuerpo extraño, de una agresión exterior, de eso que se llama antígeno.

ma— desaparecen de forma espontánea.

LOS BEBES

Es raro encontrar bebés alérgicos. Y si lo son a algo, hay que pensar que no está alimentado con lactancia materna. Los especialistas en esto son contundentes: el niño que mama tiene menos tendencia al padecimiento alérgico que el criado con lactancia artificial. La leche materna tiene una fuerte dosis de inmunoglobulinas que proporcionan defensas interesantes.

Poco después, desde los seis meses, el niño está expuesto ya a antígenos

externos y quizás el primero (dejando a un lado infecciones) sea el de la leche o el huevo. Son las primeras y posibles causas de alergia: las alimenticias y las infecciosas. Por ello se impone ya un consejo: la introducción de nuevos alimentos en la dieta infantil debe seguir dos pautas: que sea con prudencia y que sea de forma progresiva. Cuando tome el primer huevo, que no sea un huevo entero, sino un poco. Al día siguiente, un poco más. Y así hasta que se compruebe su total tolerancia.

SECTORES PROFESIONALES

De todo lo que llevamos dicho puede deducirse fácilmente que son muchos los sectores profesionales preocupados con el tema. Porque si admitimos que la reiterada exposición a una sustancia puede acabar llevando a una alergia, cada profesión puede tener su alergia.

La proporción de asmáticos o bron-

quíticos entre panaderos es mucho mayor que en otra profesión. La aparición de eczemas y erupciones en manos de barnizadores es mayor que en otros sectores

A MODO DE CONCLUSION

Resulta difícil concluir algo seguro en relación a la prevención de la alergia. Quizá lo más importante que podría decirse es que cada uno debe conocer su estado; es decir, debe conocer si es alérgico o no a determinadas sustancias. Especialmente a medicamentos, porque la reacción que pueden producir es grave

Si hay la más mínima sospecha de alguna alergia, debe acudir al especialista. Porque aquí sí que cuanto antes se ponga uno bajo vigilancia, más fácil y segura será la recuperación. Especialmente para saber cuanto antes —mediante las pruebas correspondientes— cuál es el agente que causa la reacción alérgica. ■

NORMAS GENERALES

Cuando hablamos de este tema con el doctor Alcover, del Centro Ramón y Cajal, nos proporcionó las siguientes normas que todo individuo alérgico debería respetar:

- Evitar los cambios bruscos de temperatura, así como las atmósferas cargadas de humo.
- Debe tener un especial cuidado con el polvo, porque invariablemente transporta ácaros, que son los responsables de las reacciones alérgicas de asma y rinitis en los individuos predispuestos.
- Si usted es alérgico, deberá procurar que no haya polvo en su domicilio. En vez de barrer, utilice aspirador.
- Los alérgicos no deben estar presentes mientras se hace la limpieza de la casa.
- Debe suprimirse de la casa del alérgico aquellos muebles o enseres capaces de acumular polvo, como alfombras, moquetas, cortinas, bibliotecas... Los colchones deben ser de gomaespuma.
- Y, por supuesto, es muy aconsejable que no tenga animales domésticos, especialmente perros, gatos o pájaros.
- En época primaveral, si es alérgico, no salga a parques o jardines que tengan vegetación. Deberá estar el mayor tiempo posible en lugares cerrados o al borde del mar.
- Deberá dormir en esta época con las ventanas bien cerradas.
- Si su alergia es de piel, deberá evitar ropa muy ajustada. Y aunque sienta picor, procure no rascarse.
- Cuando se bañe o se duche, frótese muy suavemente con la esponja.
- En la alimentación procure evitar los picantes, la sal excesiva, los alimentos muy condimentados y los mariscos.
- Y recuerde: Cuanto mayor es la exposición, mayor es el riesgo.
- No todas las reacciones son manifestaciones de una enfermedad alérgica.
- Sólo afecta a individuos predispuestos.
- No se deje dominar por la histeria.
- Las enfermedades alérgicas YA se pueden medir. No se agobie.