



Asma y alergia: la epidemia del siglo XXI

Manuel Alcántara Villar (Coordinador)

un
Universidad
Internacional
de Andalucía
A

Asma y alergia: la epidemia del siglo XXI. Manuel Alcántara Villar (Coordinador).

Sevilla: Universidad Internacional de Andalucía, 2012. ISBN 978-84-7998-227-5. Enlace: <http://hdl.handle.net/10334/3590>



CAPÍTULO X

Medidas de evitación de alergenios y de prevención ambiental en el manejo del asma

José Damián López Sánchez

Uno de los principios básicos del tratamiento de las enfermedades alérgicas es evitar el contacto del individuo con el alérgeno agresor, esta es una medida teórica en ocasiones muy difícil o imposible de llevar a cabo en la práctica.

Esta conducta puede ser especialmente importante en el caso de alérgenos de interior, vamos a revisar de forma somera las conductas que podemos adoptar en cada caso con el fin de disminuir la exposición.

1. Ácaros

Las medidas habituales de limpieza doméstica son poco eficaces para reducir la concentración ambiental de antígeno de ácaros hasta unos niveles que tengan alguna trascendencia real sobre el desarrollo de los síntomas.

Medidas específicas como utilizar fundas antiácaros para colchón, almohada, edredón,..., y hacer una limpieza exhaustiva con aspirador con filtro de alta eficacia, (impide que las partículas antigénicas sean liberadas de nuevo en la atmósfera de la habitación), si han revelado una cierta eficacia.

Está demostrado que los pacientes sensibles que se exponen a menor concentración de ácaros muestran una disminución en la intensidad de sus síntomas, y una menor necesidad de tomar medicación, cuando se ha chequeado la hiperreactividad bronquial también se ha observado una disminución.

En pura lógica el dormitorio y el salón de la vivienda serán las zonas en las que habrá que extremar las medidas de protección. La aspiración y el lavado del material de cama deberían hacerse al menos una vez a la semana, el lavado a una temperatura superior a 70°C.

La humedad relativa debe ser menor del 60% esto se consigue fácilmente con acondicionadores de aire. La temperatura ideal está alrededor de 22°C, y siempre por debajo de 25°C.

Existen métodos físico-químicos para intentar desnaturalizar las proteínas antigénicas, (no basta con matar los ácaros, si sus antígenos permanecen en el ambiente), los acaricidas además pueden ser irritantes para la mucosa respiratoria de una persona con asma/rinitis. Está discutido si las medidas químicas son realmente suficientes como para lograr una mejoría del asma. En 2007 se publicó una revisión Cochrane “Medidas de control del ácaro del polvo doméstico para el asma” cuya conclusión fue.- “No se pueden recomendar los métodos físicos ni los químicos para reducir la exposición a los alérgenos del ácaro del polvo doméstico”. Aconsejan que en el caso de hacer nuevos estudios sobre el tema se haga una “monitorización cuidadosa de la exposición a los ácaros”, y se utilicen “medidas de resultado de importancia clínica”. Una crítica que se le ha hecho a posteriori a este trabajo es que evaluó conjuntamente estudios que utilizaban métodos químicos (escasamente eficaces) con otros que utilizaron métodos físicos (se reconocen más válidos), con lo que los resultados estarían sesgados por la ineficacia de los métodos químicos.

Cada vez está más claro que la utilización de aspiradores potentes, y con filtros de alta eficacia (HEPA), bien mantenidos, en combinación con otras medias elementales, si disminuye el nivel antigénico de ácaros en el interior de una vivienda, otra cosa es lo que pueda ocurrir cuando el paciente sale de casa y visita otros domicilios en los que no se mantienen esas medidas.

Pueden consultarse medidas específicas de control ambiental con respecto a ácaros en http://alergomurcia.com/pdf/Consejos_alergia_a_acaros.pdf

2. Medidas para intentar disminuir la exposición a epitelios animales

El tratamiento princeps sería la eliminación del animal del domicilio, cosa no siempre posible, los antígenos además pueden ser de muy lenta eliminación, hay trabajos en los que se demuestra que se detectan niveles significativos de proteína antigénica de gato hasta 6 meses después de haber eliminado el animal.

Cuando el animal vaya a seguir en casa es importante que haya zonas a las que no tenga acceso (especialmente el dormitorio del paciente).

Pueden funcionar medidas como la instalación de aparatos “purificadores” con alto poder filtrante, y capaces de modificar la carga eléctrica y la masa de las partículas, lo que puede hacerlas más inocuas.

Eliminar alfombras, y moquetas, que actúan como reservorios.

Está discutido si el lavado frecuente de las mascotas puede realmente disminuir el nivel de alérgenos, existen productos (Allerpet – Bayer) que aplicados sobre el animal parecen disminuir la capacidad antigénica de las partículas que libera.

Pueden consultarse medidas específicas respecto a alergia a animales en.-http://alergomurcia.com/pdf/Consejos_alergia_a_animales_domesticos.pdf

3. Cucarachas

Las cucarachas son uno de los principales antígenos de interior, habiéndose descrito que hasta el 40% de los asmáticos de Nueva York están sensibilizados a ellas; para eliminarlas son necesarios métodos de desinsectación profesionales, con uso de productos de alto potencial tóxico. Hay que eliminar cualquier resto orgánico que pueda servirles de alimento, y fuentes de suministro de agua a las que puedan tener acceso.

Medidas específicas para sensibilización a cucarachas en.-
http://alergomurcia.com/pdf/Consejos_alergia_a_cucarachas.pdf

4. Hongos

Los hongos necesitan una cierta humedad para sobrevivir, por tanto bajar la humedad ambiental, y eliminar cualquier material húmedo que pueda servirles de soporte es útil. No deben utilizarse alfombras, esponjas, cortinas de baño susceptibles de

ser colonizadas, los zapatos deben ser ventilados, y “secados”; cualquier resto alimentario debe ser conservado en el frigorífico, la basura debe ser eliminada a diario, y los recipientes que la contienen ser higienizados con frecuencia, las plantas de interior son un buen hábitat para estas formas de vida, por lo que es preferible no tenerlas, las flores naturales deben ser eliminadas en cuanto comiencen a marchitarse. Utilizar pinturas antihumedad si fuese necesario sobre algún mueble, o pared; el aire acondicionado (filtros) y la calefacción deben ser bien mantenidos para eliminar cualquier fuente potencial de esporas. Pueden utilizarse deshumidificadores en épocas de especial humedad ambiental.

Medidas de desalergenización con respecto a hongos en.-
http://alergomurcia.com/pdf/Consejos_para_hongos.pdf

5. Medidas de control ambiental en caso de sensibilización a polen

Como es comprensible el intento de evitar la exposición a polen en la época en que este está presente en la atmósfera, obliga a permanecer en el interior de los domicilios, este proceder es inasumible por la mayoría de los alérgicos, ya que sería un periodo prolongado en el tiempo, que interferiría severamente con la vida de relación de los individuos.

Aún partiendo de la base de la imposibilidad de hacer medidas de evitación en sentido estricto existen una serie de conductas sencillas que pueden tener influencia en el desarrollo de los síntomas, estas medidas en esencia se basan en intentar no salir a campo abierto en época de máxima polinización, y utilizar medidas de protección tipo gafas de sol, hidratación/protección de las mucosas, etc. - ver información para pacientes en.-www.alergomurcia.com

6. Desencadenantes ambientales no alérgicos

Hemos revisado antes los factores ambientales específicos a los que el paciente alérgico puede estar sensibilizado, pero existen otros desencadenantes de agudización o empeoramiento del asma

como por ejemplo el humo de tabaco, la toma de determinados medicamentos (AINEs, Betabloqueantes), o alimentos con alto contenido en sustancias que pueden provocar una crisis en un paciente asmático.

Los comentaremos de forma breve:

Tabaco.- Es uno de los agresores ambientales más claros para el bronquio asmático, y está fuera de toda duda que debemos insistir para eliminarlo del domicilio del paciente con asma, en la guía GEMA se especifica la conducta con respecto a proporcionar apoyo farmacológico para intentar la deshabituación tabáquica.

Contaminantes ambientales.- Tanto el dióxido de nitrógeno, como el de azufre son capaces de provocar un broncoespasmo en pacientes asmáticos, así como coadyuvar con alérgenos en ese sentido. También se ha implicado el ozono.

Sulfitos.- Los sulfitos contenidos en algunos alimentos, especialmente vino, cerveza, o sidra, se han incriminado en agudizaciones del asma en algunas personas, aunque esto parece ser menos frecuente de lo que en un principio se pensó.

Betabloqueantes, y AINEs.- Hay asmáticos hipersensibles (intolerantes) a antiinflamatorios inhibidores de ciclooxigenasa 1, que cuando toman uno de estos medicamentos hacen una crisis que puede ser muy severa, y en ocasiones incluso mortal; el paciente típico en este sentido tiene una rinosinusitis crónica con poliposis, hiposmia/anosmia, y asma de cierta severidad, toleran inhibidores de la COX-2, y paracetamol a dosis bajas. Los betabloqueantes no selectivos se consideran contraindicados en asmáticos de cierta entidad dada la posibilidad de que originen una crisis. En individuos muy sensibles esto puede ocurrir incluso con Betabloq. en colirio.

7. Conclusión

Las medidas de control ambiental pueden ser eficaces si realmente conseguimos disminuir el nivel de alérgenos en el hábitat del paciente, cosa no siempre posible ni factible; hay que utilizar el sentido común, y no neurotizarse al paciente y familiares en ese sentido, salvo en casos de sensibilidad extrema; la conducta de evitación debe combinarse con tratamiento farmacológico preventivo, y con tratamiento específico mediante inmunoterapia cuando esté indicada. La evitación de agresores ambientales tipo humo de tabaco es otra medida que hemos de tener en cuenta.

En la página web de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica – SEAIC, se indican medidas sencillas para intentar evitar la exposición.- <http://www.seaic.org/pacientes/conozca-sus-causas>

Bibliografía consultada

- 1) SUBIZA, F.J., et al, (2007), «*Aerobiología en Alergología*», en Peláez A, Dávila IJ (eds.), *Tratado de Alergología*, Tomo I, Majadahonda, Ergón.
- 2) GÖTZSCHE, P.C., JOHANSEN, H.K. (2008), «*Medidas de control del ácaro del polvo doméstico para el asma* (Revisión Cochrane traducida)», En Número 4. Oxford: Update Software Ltd. Disponible en: <http://www.update-software.com>.
- 3) KILBURN, S.A., LASSERSON TJ, MCKEAN MC, (2009), «*Pet allergen control measures for allergic asthma in children and adults*», *Cochrane Summaries*.
- 4) LICCARDI, G., (2001), «Avoidance of allergens and air pollutants in respiratory allergy», *Allergy* 56, pp. 205-722.
- 5) *Guía Española de Manejo del Asma*. GEMA. <http://www.gemasma.com>