

# LAS ALERGIAS

Por **Claudia Stern**

**Una alergia es una respuesta excesiva por parte del sistema inmunológico a un agente externo; esta respuesta se deriva de una causa interna.**

En la actualidad se estima que un 15 por ciento de la población padece este síndrome. El romance que en la estación primaveral entablan las diversas especies vegetales de nuestro país, altera el paisaje de campos y ciudades y lo convierten durante semanas, a veces meses, en un continuo ir y venir de pólenes, que tienen en el viento a su principal "celestino". Nada tendríamos que criticar a este fenómeno necesario de la naturaleza si no fuera porque perjudica a la salud y el bienestar de un numeroso grupo de personas: los alérgicos al polen.

Prácticamente todos conocemos a algún familiar o amigo que al llegar esta época siempre lleva varios paquetes de pañuelos de papel en el bolsillo, estornuda sin parar, tose, llora y hasta parece ahogarse.

Pero también resultaría muy injusto si al hablar de alergia no tuviéramos en cuenta a esos cientos de miles de personas hipersensibles durante todo el año al polvo, a ciertos animales, alimentos, metales, y un largo etcétera de elementos. No menos molestas que las del polen, aunque sí más diversas, son las reacciones que estas sustancias provocan en el organismo: desde las típicas conjuntivitis, hasta el asma, la rinitis, los eccemas, el herpes o las urticarias con sus incómodos síntomas como estornudos, picazón, dificultad para respirar, lesiones.

Lo más complicado del problema es que en muy pocos casos, salvo si se evita el contacto con la causa, se puede prevenir la alergia. Eso sí, se sabe que la herencia genética influye en el desarrollo de este problema; que su mayor incidencia se produce en la primera, tercera y cuarta década de la vida; y que en los países subdesarrollados se evidencian menos casos. También se sabe que lo emocional es un importante factor interviniente.

## LOS CULPABLES:

La mayor parte de las reacciones alérgicas se produce porque el alérgeno o sustancia ante la que ciertos individuos reaccionan, estimula la producción de inmunoglobulina E (IgE) un anticuerpo que los alérgicos desarrollan en mayor cantidad. A su vez, la IgE sensibiliza a ciertas células de la circulación y a los tejidos, y cuando el alérgeno vuelve a entrar en contacto con el organismo, las células anteriormente sensibilizadas se rompen liberando, principalmente, histamina. Esta sustancia, muy tóxica, es la responsable de las reacciones inflamatorias agudas, que se producen entre quince o veinte minutos después de la inhalación o el contacto: conjuntivitis, asma, rinitis, urticaria...

Por el contrario, en la alergia a los metales, cosméticos, gomas, látex, etcétera, más tardía en sus efectos, no interviene la inmunoglobulina E. En estos casos, los alérgenos dan lugar a eccemas de contacto motivados por la interacción de ciertas células.

## DIVERSOS TIPOS DE ALERGIAS

# Dermatitis de contacto

Pomadas, cosméticos, algunos metales, ropas, productos de limpieza (como ciertos jabones o suavizantes para la ropa), harinas, barnices, plantas, alimentos son un sinfín de sustancias que en los individuos alérgicos a ellas provocan eccemas, dermatitis e irritaciones únicamente en la zona de la piel con la que estén contactando. Sin embargo, hay que tener en cuenta que si un esmalte para uñas produce reacción, no sólo lo hará en la uña y los alrededores, sino también en las áreas del cuerpo que rocemos con esta parte del dedo.

En el caso concreto de los cosméticos, quizás uno de los factores que más preocupa a las mujeres, la alergia está motivada por los perfumes, las tinturas y los conservantes que contienen. No todos los productos presentes en el mercado incluyen la fórmula utilizada en su composición, lo que dificulta al especialista la identificación del elemento causante de la respuesta alérgica. Eso explica la importancia que tienen para este grupo de personas las firmas cosméticas que disponen de líneas hipoalérgicas.

Por lo que se refiere a la prevención, la única recomendación válida consiste en evitar el alérgeno una vez conocida la causa del eccema. Cuando por determinadas razones, sobre todo laborales o de higiene, resulte imposible, entonces se deberán proteger las manos con unos guantes, de hilo en el caso de ser también alérgico al látex. Por cierto, que este material, muy empleado en la industria actual, también provoca reacciones alérgicas, a veces muy complicadas debido a sus connotaciones: por ejemplo, no podrán utilizar preservativos quienes las padezcan.

### Alergia por inhalación de polvo, polen, hongos o pelos de animales.

Provocan, principalmente, enfermedades como rinitis o inflamación de la nariz, con picazón y abundante secreción; conjuntivitis o irritación de la conjuntiva; y asma o contracción del músculo bronquial, lo que dificulta la respiración y crea la sensación de fatiga y de ahogo. En casos serios deberá consultarse al médico quien será el que decida la conveniencia de administrar al paciente fármacos específicos para una lesión concreta, antihistamínicos que disminuyan y neutralicen la reacción alérgica, o una vacuna. Esta última tiene como finalidad reducir la sensibilidad del individuo al alérgeno.

En el primer caso, el causante de la alergia no es el polvo doméstico en sí, sino uno de sus componentes, los ácaros. Se trata de unos parásitos microscópicos a los que les gusta alimentarse de escamas humanas, y ningún lugar de la casa les ofrece tantas como los colchones y la ropa de cama en general. Se suelen desarrollar en primavera y en otoño.

Evitar que los ácaros aniden en nuestro hogar y que se reproduzcan pasa por lavar las sábanas con frecuencia; reducir el uso de alfombras y muebles susceptibles de acumular mayor cantidad de polvo; realizar una limpieza profunda de la casa, mejor con aspiradora que con plumero o escobillón.

Últimamente se han observado casos curiosos de alergia: algunas mujeres presentan un cuadro de asma al pelar determinadas verduras. Sin embargo, no reaccionan de forma extraña cuando comen ese mismo alimento.

Los hongos o mohos necesitan una determinada humedad y temperatura cálida para desarrollarse. El baño, las bibliotecas, la cocina, los aparatos de aire acondicionado, los placares de ropa y el calzado, los jardines y las macetas son sus hábitat preferidos.

En lo que respecta al polen, poco se puede hacer para esquivar sus efectos, a no ser que el alérgico primaveral use una escafandra durante todo el día o no salga de su casa. Sin embargo, se han descrito algunas medidas menos drásticas que resultan efectivas para disminuir los síntomas:

- Si se viaja en coche, hacerlo con las ventanillas cerradas.
- No ir al campo en época de polinización, mucho menos si hay viento.
- Utilizar humidificadores y pulverizar el ambiente para que el exceso de humedad deposite el polen en el suelo.

## Alergia a los animales.

Es al mismo tiempo la más fácil y la más difícil de resolver, pues bastaría con deshacerse del perro, gato o hámster para evitar tanto las reacciones por inhalación, como la posible urticaria y la dermatitis. Sólo estaría indicada la vacuna en los profesionales de laboratorio o los veterinarios que no puedan evitar el contacto.

### Alergias por consumo de alimentos y/o medicamentos.

Pueden dar lugar, por un lado, a problemas de piel como urticarias, eccemas y asma bronquial y, por otro, a trastornos digestivos y diarreas.

Los alimentos provocan reacciones alérgicas, bien por sí mismos o por los conservantes y colorantes que incluyen. Además, algunos contienen histamina y precipitan su liberación en el organismo. Una alergia de este tipo suele ser más frecuente durante la infancia (a la leche de vaca, al huevo, a los frutos secos, al pescado o a algunas frutas), por lo que la ayuda familiar es fundamental para conocer con exactitud la causa y prescindir del alimento concreto.

En cuanto a los medicamentos, los analgésicos y la penicilina son los que causan mayor número de reacciones negativas. Los trastornos no deben volver a repetirse una vez que se haya identificado la sustancia responsable. Bastará con sustituir un fármaco por otro de idénticas indicaciones, pero con diferente composición; y si después de tomar un medicamento siente síntomas extraños, deberá acudir de inmediato al alergólogo con el prospecto en el bolsillo.

### Alergia por picadura de insectos.

Las consecuencias de una simple picadura de avispa, abeja u hormiga roja en un individuo alérgico pueden ser muy graves: desde urticaria generalizada, náuseas y vómitos, hasta lo que los especialistas denominan «shock anafiláctico», que consiste en el descenso de la presión arterial y una crisis de asma con importantes dificultades respiratorias. Una reacción de este tipo requiere urgente atención médica, pues puede provocar la muerte del individuo. En el caso de que la alergia sea local y leve, el tratamiento inicial consistirá en la aplicación de hielo, amoníaco y guardar reposo.

El Dr. Bartolomé Beltrán elaboró en España un DECÁLOGO DEL ALÉRGICO

1. No abrigarse excesivamente.
2. La ducha o el baño debe ser frecuente, con una buena hidratación de la piel.
3. Los muebles de la casa serán los indispensables y lo más sencillos posible para que no acumulen polvo, las cortinas, las bibliotecas y los muñecos de los pequeños pueden acumular polvo que es perjudicial para los alérgicos.
4. La ventilación de la casa es fundamental para evitar el viciamiento del aire.
5. En la limpieza de las habitaciones, utilizar un paño húmedo o la aspiradora.
6. Practicar deportes, excepto los alérgicos al polen en primavera.
7. Se recomienda la natación a los enfermos asmáticos.
8. No es aconsejable que los alérgicos convivan con animales domésticos.
9. Huir de los lugares excesivamente llenos de gente, caso de discotecas, pubs o similares.
10. Mantener el contacto con la naturaleza y desarrollar actividades al aire libre, salvo en caso de alergia al polen.

### Veamos las alergias desde otro aspecto

¿Qué producen?: todas provocan picazón. En la urticaria el prurito viene acompañado de placas rojas levemente elevadas, pudiendo causar hinchazón en el rostro y en la boca. La dermatitis de contacto desencadena enrojecimiento y ampollas. Después que aparece un herpes produce ardor y rubor en la zona, luego pequeñas ampollas agrupadas que se revientan y producen lesiones muy dolorosas.

Si el prurito persiste por más de cuatro horas, consulte con un médico dermatólogo, para evitar mayores complicaciones. Además de identificar la dolencia y determinar el tratamiento, el médico va a orientarlo para encontrar los agentes causantes y procurar los cuidados necesarios para cada tipo de reacción. El herpes es transmisible a través de contacto oral, o sexual.

**Las causas emocionales, que actúan como verdaderos “venenos psíquicos” suelen ser ansiedad, nerviosismo, irritación, dificultad para expresar los sentimientos, hostilidad con uno mismo, culpa, auto-rechazo, necesidad de estar a la defensiva y mantener a los otros a distancia, falta de autoestima, represión de impulsos agresivos, tensión**

sexual, dependencia afectiva, sentimiento de frustración o pérdida, depresión.

Las víctimas predilectas de las alergias son las personas de tipo taciturno, intolerante, sugestionable o personalidades soberbias y orgullosas que tienden a aislarse de los demás (éstas últimas acostumbran a desarrollar dermatitis de contacto).

Por otro lado, las emociones que curan son la serenidad, el optimismo, la pureza interior, la libertad, la autoestima, la confianza en uno mismo, el amor y la sociabilidad.

Los remedios florales, por su función armonizadora de las emociones y sentimientos que se encuentran en desequilibrio, pueden ser de gran ayuda para las personas que padecen de alergias diversas.

## Sugerencias florales

### Flores de Bach

**Walnut** para equilibrar la hipersensibilidad y proteger al cuerpo de factores irritativos externos

**Beech** porque confiere tolerancia, teniendo en cuenta que toda alergia es un tipo de "intolerancia".

**Water Violet** se recomienda en casos de dermatitis y eccemas, ya que las personas de este tipo tienen dificultades en relación al contacto.

**Heather** para que la alergia no funcione como beneficio secundario y la persona busque de esa manera convertirse en el centro de atención de la casa.

La Crema Bach, compuesta por **Rescue Remedy** y **Crab Apple** en uso tópico alivia el prurito eliminando los efectos de las toxinas emocionales y de las creencias negativas que se somatizan en forma de alergia.

### Flores de California

**Pansy**, equilibra las emociones que favorecen la aparición del herpes. Elimina toxinas del cuerpo. Es efectiva para aliviar pruritos dolorosos relacionados con lesiones de resfríos o virosis. Confiere resistencia para cualquier persona que se siente vulnerable, sensible o susceptible a enfermedades virales frecuentes. Equilibra el sistema inmunitario. Da coraje, fuerza, resistencia y el deseo de superar las enfermedades.

**Green Rose** para la así llamada "fiebre de heno" o rinitis alérgica. Es buena cuando ha habido represiones en el aspecto psico-espiritual en la infancia que luego se ha manifestado como una condición alérgica, como asma, cefaleas de tipo migrañoso, úlceras y colitis. Sana traumas del pasado localizados en el chakra cardíaco que bloquean la posibilidad de desarrollo espiritual. Para los resentidos e intolerantes, que se apartan de los demás debido a su imposibilidad de comunicarse, sólo aceptando su

propia manera de pensar. Ayuda a ser más extrovertido y aceptar las opiniones de los demás.

**Self Heal** convoca al curador interno, eleva la auto estima y da fuerza para creer en la capacidad de uno mismo para curarse en vez de esperar que esto provenga solamente desde el exterior. Estimula los poderes autocurativos, especialmente a nivel celular.

**Borage** para dar coraje y optimismo, para no descorazonarse y elevar el estado de ánimo cuando uno siente que la adversidad le puede ganar, por eso es muy útil después de una enfermedad, para acelerar la mejoría.

**Echinacea** es útil en enfermedades de la inmunidad, fortalece el sentido de identidad y engendra un sentimiento de integridad.

**Chamomile** como esencia floral solar, ayuda a aliviar problemas emocionales y suavizar enojo y conflicto para sacar a la superficie la mejor disposición. Para las personas irritables, cambiantes, impacientes y ansiosos. Alivia y corta con la acumulación de nervios durante el día, que luego deriva en insomnio o pesadillas. Alivia malestares estomacales e irritación, restableciendo un buen equilibrio de calma y serenidad.

**Snapdragon** es para personas con fuerza y gran caudal energético que es mal usado a través de la crítica y la agresión. Esta esencia ayuda a redirigir la energía aflojando tensiones y teniendo una expresión más creativa.

**Stinging Nettle** para personas frías y enojadas, con tendencia a la crueldad, tal vez por sentirse heridas por los demás. Ayuda a expresar y aflojar el enojo para poder relacionarse más abiertamente con otros. De este modo limpia a la persona de las toxinas internas y reduce el estrés, reestableciendo el equilibrio.

Físicamente cura irritaciones e inflamaciones nerviosas, urticaria, eczema, alergias.

**Saint John's Wort** Para perturbaciones en el sueño, enuresis, transpiración nocturna, miedos, alergias, temores ocultos, pesadillas. Se usa mucho con niños. En crema para piel delicada y quemaduras. Equilibra y protege.

**Apricot** limpia el sistema linfático de inflamación, edemas y alergias. Ayuda a deshinchar, también en exceso de peso. Aporta paz y equilibrio. En crema para flaccidez muscular y celulitis. Aporta alegría, entusiasmo, espontaneidad en los quejosos, malhumorados, insatisfechos.

## Esencias florales australianas, Bush Flower Essences

**Spinifex** es muy útil para herpes, u otros problemas de piel. Ayuda a curarse físicamente mediante la toma de conciencia de los factores emocionales involucrados. También se usa en forma tópica, dando muy buenos resultados.

**Bauhinia** a nivel emocional se usa para la resistencia a los cambios y la rigidez. Es una esencia que permite la aceptación de nuevos conceptos e ideas y la apertura mental, lo que puede ser trasladado al comportamiento físico.

**Bush Iris+Dagger Hakea+Fringed Violet** esta fórmula cubre una serie de emociones que en disarmonía hacen a la persona sentirse más enfermo de lo que realmente se encuentra. Se usa para el miedo a la muerte y a los cambios, para el resentimiento, la amargura, el shock y los daños producidos por traumas al aura, para la falta de protección psíquica que hace que se pierda energía y vitalidad. Especial para personas a las que les cuesta recuperarse. Realinea los cuerpos sutiles, da protección y produce apertura.

**Crowea+Paw Paw + Peach-flowered Tea-tree** esta fórmula apunta a individuos que se preocupan continuamente, sintiéndose fuera de equilibrio. Trae paz, calma, vitalidad y un sentimiento de encontrarse bien centrado. También apunta al sentimiento de abrumo y carga para resolver situaciones, ayuda a asimilar e integrar cosas nuevas equilibra los cambios en los estados de ánimo, y lleva al compromiso de no dejar las cosas sin terminar. Para hipocondríacos es ideal. También permite que la persona tenga coraje, confianza y tome responsabilidad por su propia salud sin preocuparse en exceso.

**Dog Rose** se usa para personas muy temerosas, tímidas, inseguras y aprensivas, que se inquietan con facilidad. Promueve confianza, coraje, y confianza en uno mismo a la par que amor por la vida.

**Tall Mulla Mulla** es una esencia que se toma cuando surgen sentimientos de miedo y de inseguridad, falta de integración con otros, o con la vida.

Se prepara una fórmula individual en la farmacia o con un terapeuta especializado eligiendo aquellas esencias florales con las que la persona se siente más identificada y luego se toman oralmente, en gotas o se usan localmente en crema o topicación.

En aceites esenciales de **Aromaterapia**, pruebe con

**Melisa** como antihistamínico, antiespasmódico, bactericida, tónico nervioso, sedante y reúne muchas otras condiciones.

**Lavanda** como un aceite balsámico, calmante, sedante, relajante y limpiador.

**Manzanilla**, muy relajante, particularmente para el sistema nervioso y la digestión.

Calma la ansiedad y el nerviosismo y es excelente para personas estresadas y tensas que tienden a ser hiperactivas y demasiado sensibles, con problemas digestivos y alergias.

**Es conveniente investigar si las alergias pueden indicar un nivel profundo de temor, tal vez algún miedo a tener que participar más plenamente en la vida, o a despojarse de determinadas ayudas para ser más independiente, dado que padecer de alguna alergia supone también una forma de obtener más compasión, apoyo y atención de los demás.**

- ¿A qué soy realmente alérgico?
- ¿Ante qué reacciono de un modo excesivo?
- ¿Qué es lo que verdaderamente origina la irritación y la gran respuesta emotiva de mi organismo?
- ¿Me sirvo de una alergia para conseguir cariño?
- ¿Qué es lo que trato de evitar afrontar?
- ¿Qué es lo que tanto temo que entre en mi interior, hasta el punto de reaccionar con tanta virulencia en su contra?
- ¿Existe algo que me inspire suficiente recelo como para proyectarlo lejos de mí?

