

ARRIBA LA PRIMAVERA. PICOR I ESTERNUTS.

Amb la primavera arriben els al·lèrgens ambientals que són innocus per la majoria de les persones, però per a algunes són els responsables dels símptomes típics de la rinitis/conjuntivitis al·lèrgica i de l'asma al·lèrgic.

Què és l'al·lèrgia?

L'al·lèrgia és la malaltia crònica més freqüent entre els nens.

És deguda a una resposta anormal del sistema immunitari de defensa contra les substàncies que es troben en l'aire, en els aliments o en determinats materials.

A Catalunya els al·lèrgens ambientals més rellevants són els àcars de la pols domèstica, els pòl·lens i els fongs.

Alguns d'aquests al·lèrgens estan presents en l'ambient durant tot l'any, però els pòl·lens només són propis de la primavera, per això, la primavera és un important factor desencadenant de l'al·lèrgia, ja que és l'estació de l'any en la que trobem el pol·len de diferents plantes i arbres en l'aire que respirem.

Segons dades conjuntes de la Xarxa Aerobiològica de Catalunya (XAC) de l'Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals de la UAB (ICTA) i de la Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica (SCAIC), els tipus de pol·len més abundants a l'atmosfera de Catalunya i que més afecten els pacients al·lèrgics, són les cupressàcies (23%), el plàtan d'ombra (10%), la parietària (6%), l'olivera (5%), les gramínies (4) i les quenopodiàcies (3%).

Al·lèrgia primaveral. Al·lèrgia al pol·len.

Cada planta o arbre té el seu període de pol·linització: els xiprers de febrer a març, els plataners de març a abril, l'olivera el mes de juny, les gramínies de maig a juny, la parietària de març a octubre, etc... I el grau de pol·linització depèn de com hagin estat de plujoses les estacions anteriors. Com més quantitat de pluja durant la tardor i l'hivern, nivells de pol·len més alts.

Qui té al·lèrgia al pol·len?

Únicament els al·lèrgics al pol·len de determinats arbres o plantes poden tenir problemes a la primavera, i no pas els al·lèrgics als àcars de la pols, al pèl dels animals o als fongs, que poden tenir símptomes presents tot l'any, no tenint res a veure amb la primavera ni amb les pluges.

No obstant, persones que tenen al·lèrgia als àcars, al pèl d'animals o als fongs, també poden tenir al·lèrgia al pol·len d'arbres i plantes, per una qüestió de susceptibilitat individual a patir al·lèrgies de tot tipus.

I per altra banda, la majoria dels pacients al·lèrgics al pol·len ho són a diferents pò·lens. Això pot complicar el diagnòstic, ja que poden tenir molèsties des del mes de febrer fins a finals d'estiu, perdent-se l'estacionalitat dels símptomes.

Quins símptomes produeix?

Els símptomes derivats de l'al·lèrgia ambiental al pol·len dependran de cada persona i del lloc on es produeixi la reacció al·lèrgica.

Si es produeix en la pell, provocarà picor i una lleugera reacció cutània. Si és a nivell dels ulls hi haurà picor, llagimeig i envermelliment de la conjuntiva. A nivell respiratori pot provocar només símptomes a nivell del nas, com congestió, picor nasal, esternuts i ragera de nas; o quan afecta als pulmons provocar tos, sibilants o xiulets, i sensació d'ofec.

Quan els símptomes són intensos, la qualitat de vida es veu afectada, en interferir en el rendiment escolar i les activitats d'oci, com jugar o fer esport.

Per aquest motiu, és important reconèixer els símptomes per poder iniciar un estudi que porti a la identificació de l'al·lèrgen ambiental responsable, per a poder aplicar el tractament més adient.

Qui es farà càrrec d'aquest estudi són el pediatre i l'al·lèrgòleg o pneumòleg infantil.

Com es diagnostica?

Davant d'un nen amb símptomes suggestius d'al·lèrgia respiratòria, es recomana realitzar unes proves al·lèrgològiques a la pell, que s'anomenen "Prick test" o en sang, que s'anomenen RAST. Aquestes proves mesuren si el nen produeix immunoglobulina E, l'anticòs responsable de la reacció al·lèrgica, davant d'una sèrie d'al·lèrgens ambientals.

És fonamental que la interpretació d'aquests resultats la faci un al·lèrgòleg o pneumòleg infantil, ja que s'ha de fer de forma individualitzada correlacionant els resultats amb els símptomes que presenta cada pacient.

Com es tracta?

A banda d'alleujar els símptomes i millorar la qualitat de vida del nen que pateix l'al·lèrgia, el tractament de les al·lèrgies en general es realitza per mantenir una funció respiratòria normal i evitar la progressió de la malaltia a formes més greus.

Hi ha diferents tractaments disponibles i eficaços, i és l'especialista en al·lèrgies qui en recomana un o un altre en funció de la intensitat i de la freqüència dels símptomes.

1. Evitar l'al·lèrgen causal:

En el cas de l'al·lèrgia al pol·len intentarem evitar que el nen s'exposi al pol·len.

Per fer-ho, per una banda hem de saber quin aspecte té la planta o arbre que conté el pol·len al qual és al·lèrgic, i en quin entorn es troba. Per exemple, podem trobar exactament què són les

quenopodiàcies a la web de la Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica (SCAIC), www.scaic.cat

I per altra banda, el coneixement dels nivells de pòl·lens atmosfèrics, la seva estacionalitat, els seus pics de concentració i la durada de l'estació pol·línica, són eines molt útils per a la prevenció i el tractament de les al·lèrgies per pol·len. La Xarxa Aerobiològica de Catalunya realitza l'estudi ambiental i publica cada primavera la predicció setmanal de pol·linització a la seva web, que podeu consultar en el següent enllaç: <http://lap.uab.cat/aerobiologia>. Aquesta informació pot ajudar a planificar l'activitat per a minimitzar els símptomes de l'al·lèrgia.

També hi ha algunes aplicacions per a mòbil que informen sobre els nivells ambientals de pol·len, com "AlertaPolen" i "Polen Control".

Un cop recollides aquestes dades, en les èpoques de màxima pol·linització es recomana:

- Viatjar amb les finestres del cotxe tancades i utilitzar filtres contra els pòl·lens
- Tancar les portes i les finestres de casa, sobretot a la tarda.
- Evitar fer excursions i activitat a l'aire lliure en els dies de màxima pol·linització.
- Airejar la casa només 15 minuts al dia
- Evitar sortir de casa els dies més ventosos
- Utilitzar ulleres en cas de patir molèsties als ulls
- Evitar l'exposició a substàncies irritants com el tabac i la pol·lució

2. Medicaments:

No cal conèixer quin és l'al·lergen responsable per poder començar el tractament.

Per calmar els símptomes de la rinitis/conjuntivitis al·lèrgica es recomana l'ús d'antihistamínics orals, o en forma d'esprais nasals o gotes per als ulls. Quan els símptomes de rinitis són molt intensos també es recomanen corticoides nasals.

Aquests tractaments es poden mantenir tota la temporada mentre el nen presenti símptomes.

En cas de símptomes d'asma, el tractament indicat són els broncodilatadors inhalats (salbutamol) al que es pot afegir corticoides orals o inhalats segons la intensitat i/o la durada dels símptomes.

3. Immunoteràpia específica amb al·lèrgens:

Aquest tractament és el que es coneix com a vacunes hiposensibilitzants o desensibilitzadores, i té com a objectiu canviar el tipus de resposta immunitària a l'al·lergen, i per tant, disminuir els símptomes i la necessitat de medicaments.

Es recomana quan els símptomes són molt intensos per a un determinat al·lergen o en nens que requereixen medicaments de manera molt prolongada.