

TENDENCIAS

4 cosas impensadas que te pueden provocar esa molesta alergia

El Ciudadano · 19 de agosto de 2016





Si bien **las épocas con más consultas sobre alergias son otoño y primavera**, hay algunas personas que las sufren también en verano y en invierno.

Los estornudos, las ronchas en la piel o los problemas respiratorios son los principales síntomas.

¿Te gustaría saber **qué cosas nos dan alergia y quizás no nos habíamos dado cuenta**? En este artículo te lo contamos.

¿Qué son las alergias?

Básicamente, se trata de la **respuesta de nuestro sistema inmunitario ante sustancias u organismos** que para las demás personas son inocuas.

Por ello no todos son alérgicos a lo mismo; todo depende de cómo reaccionen las defensas ante ese “visitante”.

En ese momento se producen más cantidad de glóbulos blancos e inmunoglobulina. Este último es un anticuerpo que nos protege pero que, en grandes dosis, nos causa daño.

No existen curas completas para las alergias más allá de reducir parcialmente los síntomas. Los médicos recomiendan a los pacientes no exponerse al alérgeno detonante para evitar nuevos cuadros.

Sin embargo muchas veces no sabemos qué nos provoca esa reacción.

¿Cuáles son las alergias más frecuentes?

Las alergias más comunes en la población son por el polen y el polvo del aire durante la primavera. También la rinitis (que causa ojos llorosos) es habitual en esta época.

En relación a las alergias alimentarias, en la clasificación principal hallamos:

- Los frutos secos (sobre todo el maní)
- Los pescados o mariscos
- La leche de soja
- El trigo.

Otras personas son alérgicas a los plátanos, al kiwi o a los huevos.

Los elementos presentes en la naturaleza también nos pueden provocar una reacción.



En este caso destacamos el látex y el níquel (el simple contacto con un objeto que esté elaborado con estos materiales es un detonante).

En cuanto a los medicamentos y químicos, la más común es a la penicilina, y también existen alergias a los perfumes.

Cada vez son más las personas alérgicas cuyas reacciones van de leves a graves.

Se cree que la razón son el uso frecuente de antibióticos o de ciertos artículos de higiene debido a que **nuestro sistema inmunitario no está “entrenado” para ellos.**

Por lo tanto, se confunde si se trata de un agente benéfico o uno dañino.

La predisposición genética y la susceptibilidad racial desempeñan un papel muy importante en los casos de alergias.

Por ejemplo, si nuestros padres son alérgicos a un alimento es más probable que nosotros lo seamos. Aquellos de raza blanca proveniente de Europa son un 20% más vulnerables a ser alérgicos que los habitantes cercanos al Ecuador.



¿Qué nos puede provocar alergias?

A través de ciertos exámenes médicos podemos detectar **a qué somos alérgicos y recibir algún tipo de tratamiento acorde.**

Para que tengas una idea de cuáles son los principales responsables de esta condición, echa un vistazo a este listado:

Exposición ambiental

En su lucha por progresar, la raza humana está prácticamente destrozando el planeta. Y, como si esto no fuese suficiente, conlleva a una **alta tasa de alergias con el simple hecho de estar al aire libre.**

Y no hace falta viajar a Chernóbil o a Nagasaki para sufrir las consecuencias... Las zonas industrializadas son un gran caldo de cultivo para la contaminación y las alergias.

Las emisiones de humo de los vehículos, las chimeneas de las fábricas y la calefacción lanzan al aire dióxido de carbono, de nitrógeno y de azufre. Todos

estos elementos propician patologías alérgicas como, por ejemplo, el asma.

El trabajo

Sí, así como lo estás leyendo. Algunos empleos pueden provocar alergia. No es una excusa para faltar o para renunciar porque no todos tienen este “defecto”.

Aquellos que trabajan en laboratorios, manipulan derivados del caucho o el látex o en fábricas donde inhalan vapores o están en contacto con pinturas es más probable que sean alérgicos.

Lo mismo sucede en los trabajadores del campo y en los conductores de autobuses. La exposición a polvos orgánicos e inorgánicos, **agentes químicos y humos irritantes causan una reacción en nuestro organismo.**

La comida

No solo hablamos de la alegría alimentaria (muy común en los niños), que en muchos casos se puede confundir con una intolerancia a un ingrediente en

particular como, por ejemplo, la lactosa, sino también de la ingesta de aditivos y colorantes.

En la actualidad es normal ir al mercado y adquirir decenas de **productos cuya composición dista bastante de ser natural.**

Todos esos nombres extraños acompañados con letras o números de las etiquetas son nocivos para la salud en general y para algunos en particular al provocar alergias.

Los colorantes, los antioxidantes y los conservantes, así como también los potenciadores de sabor, los espesantes y los emulgentes son posibles desencadenantes de alergias.

La limpieza del hogar (o la falta de ella)

Los ácaros son microorganismos que están presentes en todos los hogares, incluso en los más pulcros y ordenados. Viven en las sábanas, en las alfombras, en las cortinas y en la ropa y son la principal causa de alergia respiratoria en el mundo.

Pero atención, que suelen proliferarse con más rapidez en ambientes con **temperaturas superiores a los 27°C y con alta humedad en el aire**. Estos parásitos invisibles al ojo humano no siempre mueren al lavar la ropa o “airear” los ambientes.

Por otra parte los productos de limpieza que usamos con el fin de desinfectar el hogar pueden estar causando las alergias de tu familia.

El hecho de inhalar los químicos y estar en contacto con la piel son motivos suficientes para desencadenar ciertos síntomas.

Fuente: [El Ciudadano](#)