



## EDITORIAL

**B**uena parte de la población padece alguna alergia. Se estima que hoy la prevalencia alcanza entre un 25 y 30% de la ciudadanía, porcentaje que se proyecta llegue a un 50% en 2050.

Algunas de las razones que permiten esta alza son la vida urbana, exceso de limpieza, pobre contacto temprano con la naturaleza, contaminación del aire, consumo de productos ultraprocesados y la obesidad. El doctor Francisco Roa, inmunólogo de adultos e infantil del Hospital Clínico Regional Guillermo Grant Benavente de Concepción (HGGB), comentó que "las enfermedades alérgicas han ido aumentando mucho en las últimas décadas y se espera que 50% de la población tenga algún tipo de patología alérgica en el 2050".

El doctor Roa explica que "en Chile no hay grandes estudios de prevalencia, pero a modo general sabemos que los aeroalérgenos como ácaros del polvo, pólenes o caspas de animales son la principal causa de alergias; sigue la alergia alimentaria a la leche, huevo y mariscos; y luego la alergia a fármacos. En esta última, lo más frecuente son antibióticos y penicilinas, antiinflamatorios como ibuprofeno, anticonvulsivos, y los citostáticos como la quimioterapia. Estos últimos ocupan una relevancia porque muchas veces no existe una alternativa de tratamiento".

Por los factores atribuidos al aumento de las alergias se reconocen oportunidades para prevenir o reducir riesgo de su desarrollo. El doctor Roa releva que los hábitos pre-

## Aumento de alergias en la ciudadanía



*Hoy se estima que entre un 25% y un 30% de la población tiene alguna. A 2050, se proyecta que alcanzará un 50%.*

ventivos parten en las etapas tempranas de la vida, antes de que se puedan expresar las alergias.

Un primer y crucial factor protector es la lactancia materna exclusiva los primeros 6 meses de vida, ideal que establezca la OMS y especialistas. "Estudios publicados en 2019 muestran que niños que tenían lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses desarrollaban menos asma y tenían menos obesidad", precisa.

También destaca la introducción temprana de alimentos potencialmente alérgenos como leche y huevo, siempre siguiendo las indicaciones del pediatra.

Como acciones de autocuidado destaca reducir al máximo la exposición a condiciones ambientales de riesgo como humedad, tabaco y contaminación ambiental.

Además hay que evitar la alteración de la microbiota. Para ello, es crucial el uso racional de antimicrobianos y antibióticos, solo bajo indicación médica. Lo ideal es nutrir la microbiota con alimentos o productos pre y probióticos, en el contexto de una alimentación y vida saludable.