LITORALPRESS

Fecha: 20-07-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Problema de salud contemporáneo en constante alza: la mitad de la población sufrirá una alergia en 2050**

Pág. : 12
Cm2: 843,2
VPE: $ 1.013.467

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

Ciencia&Sociedad

En julio se conmemora el Día y Semana Mundial de la Alergia, para concientizar el aumento de enfermedades como también educar para el diagnóstico, control y prevención.

Aeroalérgenos como pólenes y ácaros, alimentos y fármacos son las causas más comunes de alergias, que se pueden presentar a cualquier edad y manifestarse de diversas formas e intensidades.

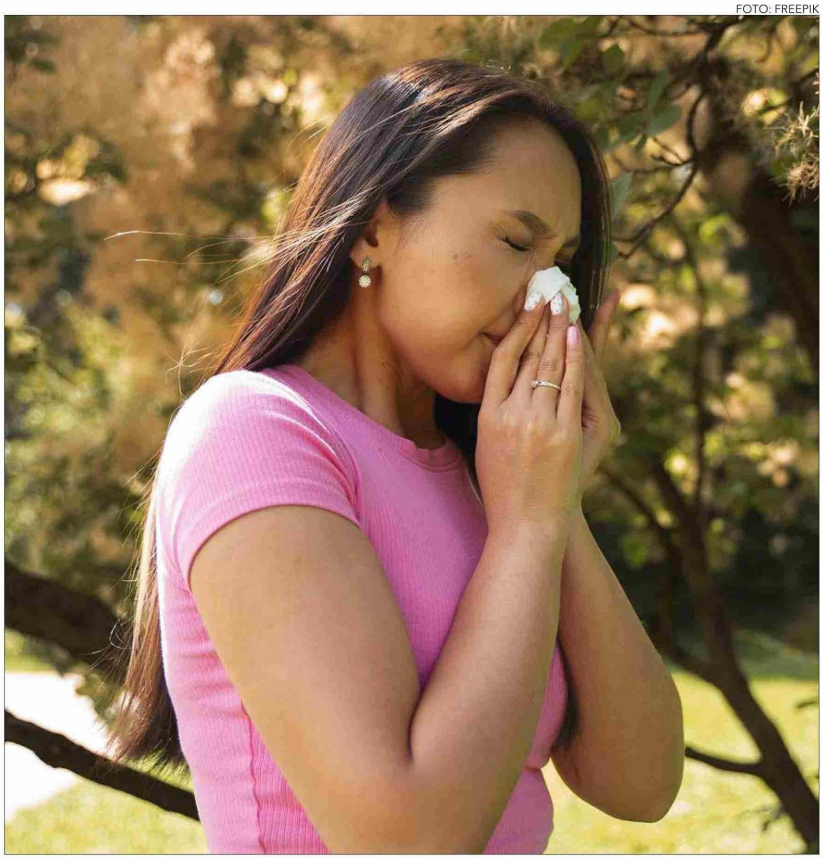
PREVALENCIA ACTUAL SE ESTIMA ENTRE 25% A MÁS DEL 30%

Problema de salud contemporáneo en constante alza: **la mitad de la población sufrirá una alergia en 2050**

Natalia Quiero Sanz
natalia.quiero@diarioconcepcion.cl

Vida urbana, exceso de limpieza, pobre contacto temprano con la naturaleza, contaminación del aire, consumo de productos ultraprocesados y obesidad son condiciones que predominan los estilos de la sociedad actual, y también son motivos que la ciencia atribuye al aumento de las enfermedades alérgicas en las últimas décadas.

FOTO: FREEPIK



Sean pólenes o ácaros que se respiran, algún alimento que se come, un medicamento que se ingiere para tratar una enfermedad, o al contacto de la piel con plantas, metales, materiales o productos cosméticos, entre una larga lista de ejemplos, las alergias son muy frecuentes y lo serán cada vez más. Desde las más comunes a las que se consideran raras, desde las leves en su manifestación hasta los casos con reacciones más complejas que hasta pueden suponer un peligro letal.

"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", afirma el doctor Francisco Roa, inmunólogo de adultos e infantil del Hospital Clínico Regional Guillermo Grant Benavente de Concepción (HGGB).

Esa es la proyección de la Organización Mundial de la Alergia, acorde a la investigación y evolución de esta problemática a través de los años. Y es que hoy las evidencias estiman una prevalencia que llega al 25% e incluso podría superar al 30% de la población global, con cuadros alérgicos que pueden afectar a personas de todas las edades, muchas amenazadas por serios riesgos por la gravedad de sus condiciones particulares.

El Día y Semana Mundial de la Alergia que se conmemora cada julio busca concienciar este fenómeno que es global con su impacto a la salud pública y también propiciar espacios de educación que promuevan el diagnóstico, tratamiento, control y prevención de las afecciones y de sus repercusiones.

Las más comunes

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 las alergias a fármacos 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 alterativa de tratamiento", añade.

El doctor Miguel Aguayo, médico internista y broncopulmonar del HGGB profundiza en la realidad local de las alergias más comunes, las respiratorias, lideradas por la rinitis alérgica y el asma bronquial.

"En las alergias respiratorias hay diferentes manifestaciones que pueden ser conjuntivitis, prurito, picor en nariz, estornudos, congestión nasal, secreción serosa de nariz, ojos rojos, picazón, malestar, y puede haber picor de garganta", precisa.

La tos y obstrucción bronquial son relevantes síntomas del asma, que a veces pueden derivar en grandes crisis respiratorias o es factor de riesgo ante infecciones de las vías aéreas que son más frecuentes en la temporada de otoño-invierno.

El especialista expone que la manifestación de estas enfermedades se debe condiciones ambientales intradomiciliarias y exteriores que predominan en la zona ya sea de forma estacional o durante todo el año. Por ello hay cuadros que se expresan o intensifican temporalmente, como sucede en la transición de estaciones como la actual.

Desde polvos o caspas de animales presentes todo el año, u hongos de la humedad propia del tiempo invernal o ciertos ambientes, hasta pólenes de plantas que florecen en primavera, configuran este fenómeno.

LITORALPRESS

Fecha: 20-07-2025
Medio: Diario Concepción
Supl. : Diario Concepción
Tipo: Noticia general
Título: **Problema de salud contemporáneo en constante alza: la mitad de la población sufrirá una alergia en 2050**

Pág. : 13
Cm2: 843,4
VPE: $ 1.013.778

Tiraje: 8.100
Lectoría: 24.300
Favorabilidad: No Definida

FOTO: FREEPIK

Estilos de vida contemporáneos como principales factores de riesgo de las enfermedades alérgicas

Una amplia gama de alérgenos que causan, forma de manifestación, severidad de cuadros y edad de presentación permea a las alergias.

Hay unas para toda la vida y otras no, y en cualquier momento del ciclo vital se puede desarrollar y manifestar una alergia, explica el inmunólogo Francisco Roa.

Aunque lo más común es que ocurran en la niñez y en alto porcentaje con la edad tienden a controlarse. "En la infancia sistema inmune está en desarrollo y muchas veces reacciona de forma exagerada. Pero, con el tiempo empieza a madurar y se genera tolerancia inmunológica frente a la exposición a un factor, y así se pasa la alergia", expone. Y afirma que "cuando los adultos desarrollan una alergia la probabilidad de que desaparezca es muy baja".

También se pueden gatillar reacciones variadas en forma e intensidad, desde enrojecimiento o picazón de la piel, estornudos, síntomas gastrointestinales, hasta graves dificultades respiratorias, alteraciones en la presión arterial y pérdida de consciencia, llegando al shock anafiláctico que puede ser letal y cuya prevención es el foco de la Semana Mundial de la Alergia 2025.

El especialista también expone que hay respuestas inmediatas y otras tardías. Las primeras ocurren rápido tras la exposición a la sustancia, de minutos a horas, las segundas pueden tardar horas a días.

Vida que da alergia

"Todas las enfermedades alérgicas han aumentado", asegura el inmunólogo del HGGB. También que la evidencia científica muestra que factores ambientales y conductuales estarían configurando este fenómeno, más allá de la genética que es factor de riesgo.

La hipótesis de la higiene destaca como una de las explicaciones clave: plantea que el gran uso de productos de desinfección y limpieza en hogares y otros espacios comunes para matar microbios y sustancias nocivas, reduce una necesaria exposición a estos organismos que sobre todo se necesita en la infancia para educar y fortalecer al sistema inmune para que reconozca y se defienda de agentes patógenos, no de beneficiosos ni inofensivos como ocurre en las reacciones alérgicas.

"Otra teoría habla de la polución del aire e incluso el cambio climático", añade.

En el mismo sentido añade que "el estilo de vida urbano estaría influyendo cómo nos enfrentamos al ambiente como especie y cómo reacciona el sistema inmune". Vivir en grandes ciudades, tener una pobre exposición a ambientes naturales, seguir hábitos alimentarios con exceso de productos ultraprocesados, y la obesidad estarían predisponiendo a desarrollar enfermedades alérgicas.

También advierte que "lo ambiental tiene interacción con nuestra microbiota, microorganismos que viven en nuestro cuerpo y nos ayudan, la que podría ir cambiando y generándose una más bien dañina".

Posibilidades de prevenir

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 preventivos 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 establece la Organización Mundial de la Salud y especialistas para luego incorporar la alimentación complementaria. "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 a la introducción lo más temprana posible de alimentos potencialmente alérgenos como leche y huevo, siempre siguiendo las indicaciones del pediatra.

"Tener una exposición temprana a ambientes naturales", añade como recomendación. Paseos a parques, cerros o campo desde la primera infancia da como ejemplos de ello. "También se ha visto que disminuye el riesgo que desarrollen alergia en los niños que se exponen de forma temprana a animales, como perritos y gatitos".

Como acciones de autocuidado durante la vida destaca reducir al máximo la exposición a condiciones ambientales de riesgo para la salud y desarrollo de alergias como humedad, tabaco y contaminación ambiental.

Además hay que evitar la alteración de la microbiota. Para ello releva como crucial el uso racional de agentes antimicrobianos y fármacos como antibióticos que sólo se deben consumir si es estrictamente necesario y bajo indicación médica, de lo contrario traen efectos contraproducentes como predisposición a afecciones e incluso la peligrosa resistencia microbiana. Lo que se debe hacer es nutrir la microbiota con alimentos o productos pre y probióticos, en el contexto de seguir una alimentación y vida saludable.

FRASE

"El estilo de vida urbano estaría influyendo cómo nos enfrentamos al ambiente como especie y cómo reacciona el sistema inmune".

Doctor Francisco Roa, inmunólogo HGGB

¿Cómo manejar una alergia?

Evitar o limitar al máximo la exposición al alérgeno es la medida básica para controlar las enfermedades alérgicas, sostiene el doctor Francisco Roa, previniendo el desarrollo o exacerbación de síntomas y complicaciones asociadas. Además, el tratamiento incluye fármacos de distinto tipo y con distintos esquemas, habiendo usos crónicos o esporádicos y SOS para situaciones en que la exposición es inminente, como sucede con pólenes en primavera y verano, incluso con alimentos que se consumen accidentalmente.

Por ello es crucial acceder a la evaluación especializada tras detectar o sospechar reacciones adversas -inmediatas o tardías- tras la exposición a un agente determinado, como puede ser un alimento (incluyendo alimentación materna en lactancia), fármaco, material, plantas, animales y factores del ambiente.

Evitar o limitar al máximo la exposición al alérgeno es la medida básica para controlar los síntomas de las alergias y así sus consecuencias.

En la consulta se podrá estudiar cada caso, orientar exámenes y otras medidas específicas, y determinar si la reacción es alérgica y al alérgeno, estableciendo el diagnóstico para iniciar el tratamiento. Esta instancia también permitirá educar las acciones para restringir la carga ambiental y/o exposición a alérgenos según cada caso, identificar y manejar una crisis alérgica, y reconocer los síntomas para una atención de urgencia como la que requiere la anafilaxis.

OPINIONES
Twitter @DiarioConce
contacto@diarioconcepcion.cl