

Las alergias son una de las afecciones más comunes en España, afectando a millones de personas cada año. Se trata de una respuesta exagerada del sistema inmunológico frente a sustancias que normalmente son inofensivas, como el polen, los ácaros del polvo, ciertos alimentos o medicamentos. En las últimas décadas, la prevalencia de las alergias ha aumentado significativamente debido a factores ambientales, climáticos y de estilo de vida.



### Causas y tipos de alergias más comunes

En España, las alergias más frecuentes están relacionadas con el polen, los ácaros del polvo, los epitelios de animales y algunos alimentos. Las alergias al polen son especialmente comunes durante la primavera, cuando la concentración de granos de polen en el aire aumenta considerablemente. Las gramíneas, el olivo y el plátano de sombra son algunas de las plantas más implicadas en las reacciones alérgicas.



## Impacto y tratamiento

La alergia tiene un impacto considerable en la calidad de vida de quienes la padecen, provocando síntomas como estornudos, picor nasal, congestión, tos o irritación ocular. En casos más severos, puede derivar en asma alérgico o reacciones anafilácticas potencialmente graves. Los tratamientos más utilizados incluyen los antihistamínicos, los corticoides nasales y la inmunoterapia, también conocida como 'vacunas para la alergia'. Además, las medidas preventivas, como mantener los espacios ventilados y reducir la exposición a alérgenos, son fundamentales.



Tipo de alergia	Población afectada estimada (%)	Época de mayor incidencia	Síntomas más frecuentes	Tratamiento habitual
Alergia al polen	20-25%	Primavera y principios de verano	Congestión nasal, estornudos, picor ocular	Antihistamínicos, vacunas antialérgicas
Alergia al polvo	15-20%	Todo el año (peor en otoño e invierno)	Tos, dificultad respiratoria, picor nasal	Deshumidificación, medicación preventiva
Alergia alimentaria	4-6%	Todo el año	Urticaria, hinchazón, anafilaxia	Evitación del alimento, autoinyector de adrenalina
Alergia a animales	5-8%	Todo el año	Picor ocular, congestión nasal, asma	Evitar contacto, medicación antihistamínica

Alergia a medicamentos	2-5%	Todo el año	Erupciones, picor, anafilaxia	Suspensión del fármaco, tratamiento médico
Alergia al moho	3-5%	Otoño e invierno	Tos, dificultad respiratoria, estornudos	Control de humedad, medicación antihistamínica

## Prevención y medidas de control ambiental

La prevención juega un papel esencial en el manejo de las alergias. En España, las autoridades sanitarias y las asociaciones de alergología promueven cada vez más campañas de concienciación sobre la importancia de conocer los factores desencadenantes. Una de las estrategias más eficaces es el control ambiental, que consiste en reducir la exposición a los alérgenos tanto dentro como fuera del hogar.

En las viviendas, se recomienda mantener una ventilación adecuada, evitar la acumulación de polvo, lavar la ropa de cama con frecuencia y utilizar fundas antiácaros. También es aconsejable minimizar el uso de alfombras y cortinas pesadas, ya que acumulan polvo y partículas alergénicas. En el caso de personas sensibles al polen, se aconseja mantener las ventanas cerradas en las horas de mayor concentración, especialmente durante la primavera, y consultar los niveles de polen en aplicaciones o páginas oficiales antes de salir de casa.

En las zonas urbanas, la contaminación atmosférica agrava los síntomas alérgicos, ya que las partículas contaminantes pueden adherirse al polen y hacerlo más irritante. Por ello, se recomienda evitar la práctica de ejercicio al aire libre durante los días con alta polinización y elevada contaminación, y utilizar mascarillas protectoras si es necesario. Las ciudades españolas han comenzado a tomar medidas, como la plantación de especies menos alergénicas en parques y calles, aunque todavía queda mucho por hacer para reducir el impacto ambiental sobre la salud respiratoria.

## Avances en investigación y futuro

La investigación científica en el campo de las alergias está avanzando rápidamente. En España, numerosos centros de investigación trabajan en el desarrollo de nuevos tratamientos personalizados que reduzcan la intensidad de las reacciones alérgicas. La inmunoterapia ha demostrado ser una de las opciones más prometedoras, ya que permite modificar la respuesta del sistema inmunológico frente al alérgeno de forma progresiva.

Asimismo, la medicina de precisión y las nuevas tecnologías, como los test genéticos y los biosensores, están permitiendo diagnósticos más exactos y tratamientos más eficaces. En el

futuro, se espera que las terapias se adapten a las características individuales de cada paciente, mejorando así la eficacia y reduciendo los efectos secundarios.

El conocimiento y la educación son herramientas fundamentales. Fomentar la información sobre alergias en escuelas, centros de salud y medios de comunicación ayudará a crear una sociedad más consciente y preparada. En definitiva, la lucha contra las alergias en España requiere la colaboración entre profesionales sanitarios, instituciones públicas y la propia ciudadanía.

## Conclusión

Las alergias representan un desafío creciente para la salud pública en España. La concienciación, la prevención y el acceso a tratamientos adecuados son esenciales para mejorar la calidad de vida de las personas alérgicas. Con el cambio climático y la contaminación ambiental, se espera que la incidencia de alergias continúe aumentando en los próximos años.

Para leer más: <https://medlineplus.gov/spanish/allergy.html>