



Tiempo de alergias

Para muchos pacientes, la temporada de alergias puede ser una época del año temida. La frecuencia de las enfermedades alérgicas ha experimentado un más que notable incremento en prevalencia y severidad en los últimos 40 años, afectando ya a más de un 30 % de la población española. Pueden causar una gran cantidad de síntomas, que van desde estornudos, secreción nasal, picazón y ojos llorosos hasta dificultad para respirar, sibilancias, hinchazón y/o sarpullidos.

Dr. Mikel Etxebeste

Farmacéutico y nutricionista

Afortunadamente para estos pacientes, existen muchas opciones de tratamiento efectivas para alergias de leves a graves, disponibles tanto de venta libre como con receta. De hecho, hay tantas opciones de tratamiento disponibles que los pacientes a menudo pueden necesitar orientación para elegir los mejores productos para sus síntomas, y aquí es donde interviene el farmacéutico. Muchos pacientes se acercarán a nosotros para recibir orientación sobre cómo hacer un autodiagnóstico basado en los síntomas, o sobre qué tratamiento tomar antes de acudir al médico.

Para la mayoría de los pacientes, las alergias se pueden tratar por completo con medicamentos de venta libre, que no requieren una visita al médico ni receta médica. Esto nos coloca a los farmacéuticos en una posición única y privilegiada, al poder indicar a los pacientes alérgicos que comiencen con las terapias OTC correctas para tratar sus síntomas, pues hay muchos productos para elegir.

¿Qué opciones de tratamiento existen?

Los tratamientos habituales para la alergia son de tres tipos: medicamentos, vacunas y medidas de reducción de la exposición al alérgeno. El tratamiento farmacológico está dirigido a la reducción de los síntomas y se basa sobre to-

«Hay tantas opciones de tratamiento disponibles para la alergia, que los pacientes a menudo pueden necesitar orientación para elegir los mejores productos para sus síntomas, y aquí es donde interviene el farmacéutico»

do en un tipo específico de fármacos: los antihistamínicos. Con ellos se consigue una remisión de los síntomas, aunque no la curación de la enfermedad.

Los antihistamínicos clásicos o de primera generación (Tabla 1) se usan en las rinoconjuntivitis alérgicas, las urticarias, el control del picor, la tos catarral, las náuseas, el tratamiento y prevención del mareo por movimiento, el insomnio y en otras indicaciones. Son fármacos poco selectivos y capaces de penetrar el SNC, por lo que pueden causar sedación, somnolencia, aumento del apetito y efectos anticolinérgicos (sequedad de boca, visión borrosa, estreñimiento, retención de orina, etc.). Por otra parte, los de segunda generación (Tabla 2) se componen de derivados sintéticos de los clásicos con una mayor selectividad y menor toxicidad o efectos secundarios. Presentan menos interacciones medicamentosas que los fármacos clásicos y casi todos permiten su administración en una dosis única diaria (lo que mejora el cumplimiento).

Tabla 1. Antihistamínicos clásicos o de primera generación

Grupo químico	Principios activos de 1.ª generación	Marcas comerciales
Alquilaminas	<ul style="list-style-type: none"> Dexclorfeniramina Dimetindeno 	<ul style="list-style-type: none"> Polaramine® Fenistil®
Etanolaminas	<ul style="list-style-type: none"> Clemastina Difenhidramina Dimenhidrinato Doxilamina 	<ul style="list-style-type: none"> Tavegil® Benadryl® Biodramina® Dormidina®
Etilendiaminas	<ul style="list-style-type: none"> Antazolina Pirilamina Tripelenamina 	<ul style="list-style-type: none"> Alergoftal® Fluidasa® Azaron®
Fenotiacinas	<ul style="list-style-type: none"> Alimemazina Prometazina 	<ul style="list-style-type: none"> Variargil® Fenergan® Frinova®
Piperacinas	<ul style="list-style-type: none"> Hidroxicina Meclozina 	<ul style="list-style-type: none"> Atarax® Chiclida® Navicalm®
Piperidinas	<ul style="list-style-type: none"> Azatadina Ciproheptadina Ketotifeno 	<ul style="list-style-type: none"> Lergocil® Periactin® Zasten® Zaditen®

Tabla 2. Antihistamínicos no sedantes o de segunda generación

Grupo químico	Principios activos de 2.ª generación	Marcas comerciales internacionales
Alquilaminas	<ul style="list-style-type: none"> Acrivastina 	<ul style="list-style-type: none"> Semprex®
Etanolaminas	<ul style="list-style-type: none"> Bepotastina 	<ul style="list-style-type: none"> Traler® (colirio)
Fenotiacinas	<ul style="list-style-type: none"> Mequitazina 	<ul style="list-style-type: none"> Mircol®
Piperacinas	<ul style="list-style-type: none"> Cetirizina Levocetirizina Oxatomida 	<ul style="list-style-type: none"> Zyrtec® Xazal® Cobiona®
Piperidinas	<ul style="list-style-type: none"> Alcaftadina Bilastina Desloratadina Ebastina Epinastina Fexofenadina Levocabastina Loratadina Mizolastina Olopatadina Rupatadina 	<ul style="list-style-type: none"> Lastacaft® (colirio) Bilaxten® Ibis® Aerius® Ebastel® Relestat® (colirio) Telfast®, Allegra®, Reactine® (colirio, spray nasal) Clarytine® Mizolen® Olopatanol® (colirio) Rupafin®
Otros	<ul style="list-style-type: none"> Azelastina 	<ul style="list-style-type: none"> Afluon® (colirio, spray nasal)

Pero, además de dispensar y aconsejar sobre los clásicos medicamentosos... ¿qué más podemos ofrecer?

Agua de mar

La sección de lavado nasal es una de las más olvidadas en la farmacia y la mayoría de los pacientes realmente desconoce su gran eficacia. Los lavados nasales son un remedio utilizado desde la antigüedad para eliminar la mucosidad de manera efectiva, y deberían realizarse de manera habitual, y más en el caso de personas alérgicas.

«Los lavados nasales son un remedio utilizado desde la antigüedad para eliminar la mucosidad de manera efectiva, y deberían realizarse de manera habitual, y más en el caso de personas alérgicas»



Figura 1. Indicaciones para un correcto lavado nasal con agua de mar. (Imagen extraída del Club de la Farmacia [www.clubdelafarmacia.com])

El agua de mar o los complejos ligeramente hipertónicos facilitan el drenaje de la mucosidad y estimulan su correcto funcionamiento. Ayudan a eliminar los alérgenos que se hayan podido quedar adheridos; además, estimulan el sistema inmunitario y son antioxidantes y cicatrizantes. Por ello, la práctica diaria de la higiene nasal permite drenar las vías respiratorias y contrarresta los graves efectos de la polución ambiental sobre las mucosas, manteniéndolas fisiológicamente activas y preparadas para defender nuestro organismo (Figura 1).

Aceites esenciales

Otra interesantísima sección de la farmacia es la de los aceites esenciales, que se encuentran entre los remedios naturales más populares para las alergias. Estos líquidos aromáticos concentrados se destilan de plantas y se han utilizado terapéuticamente durante siglos.

Hoy en día existen más de 300 aceites esenciales y sinergias, pero con solo unos 10 se puede cubrir todo el espectro de afecciones de interés. La forma más efectiva de usar un aceite esencial es a través de la inhalación o la aplicación en la piel de un aceite portador como el aceite de coco, el aceite de jojoba o el aceite de oliva.

En la Tabla 3 se recogen los aceites esenciales de mayor interés para tratar los síntomas alérgicos.

Una solución ideal sería la combinación entre ambas soluciones en forma de *spray* de lavado nasal fortificado con algún aceite esencial. Así se podrían tratar de manera mucho más eficaz los síntomas de la congestión nasal, como, por ejemplo, en caso de rinitis alérgicas (polen, polvo, ácaros, etc.) y rinofaringitis. Serviría para descongestionar y limpiar la nariz al eliminar la mucosidad, fuente de contaminación bacteriana, al mismo tiempo que evitaría la deshidratación de la mucosa nasal, por ejemplo, en caso de rinitis alérgica y rinofaringitis.

Vitamina C

¿Cuántas unidades de vitamina C se pueden vender en una oficina de farmacia para prevenir y mejorar los síntomas de resfriados en la época invernal? ¡Pues no dejéis de venderla al llegar la primavera, porque la vitamina C es una de las mejores vitaminas para tratar los síntomas de alergia!

La vitamina C es un poderoso antihistamínico y anti-alérgico natural; esto hace que mejoren los síntomas y que, con el tiempo, disminuyan las ocurrencias de episodios futuros. Refuerza el sistema inmunitario de las personas durante episodios alérgicos de rinitis, y tiene efectos como la disminución de la secreción nasal, del enrojecimiento de los ojos y de los estornudos. Es decir: constituye el perfecto adyuvante en los tratamientos que se aplican para estos trastornos.

nua
biological

**Encuentra el omega-3
que mejor se adapta a ti**



**Líderes en concentración y
pureza con la máxima calidad**

 **infarma**
ENCUENTRO EUROPEO DE FARMACIA

Visítanos en el stand C18



www.nuabiological.com

«La vitamina C es un poderoso antihistamínico y antialérgico natural; esto hace que mejoren los síntomas y que, con el tiempo, disminuyan las ocurrencias de episodios futuros»

Tabla 3. Aceites esenciales para tratar síntomas alérgicos

Aceite esencial	Propiedades
Menta	<ul style="list-style-type: none"> • Un estudio de 2010 de Trusted Source encontró que el aceite de menta tiene un efecto relajante sobre el músculo liso, lo que ayuda a reducir las contracciones que causan la tos • Según otra investigación, el aceite de menta también puede ayudar a tratar la ansiedad y la fatiga mental, síntomas que a menudo experimentan las personas alérgicas • Ayuda a abrir las fosas nasales obstruidas y puede reducir los dolores de cabeza
Incienso	<ul style="list-style-type: none"> • El incienso es otro aceite que reduce la actividad inflamatoria en el cuerpo. Algunos estudios demuestran que el incienso exhibe efectos antiinflamatorios en la bronquitis, una patología que causa inflamación de las vías respiratorias e infecciones de los senos paranasales. El incienso también puede ser beneficioso para las personas con asma • El incienso puede ayudar a tratar los síntomas de las alergias estacionales
Eucalipto	<ul style="list-style-type: none"> • Diversas investigaciones sugieren que el uso de una mezcla de aceites, incluyendo el eucalipto, la menta y el romero, para las infecciones del tracto respiratorio superior conduce a una mejora significativa e inmediata de los síntomas, con una reducción de la ronquera, la tos y el dolor de garganta
Limón	<ul style="list-style-type: none"> • En un estudio se encontró que un aerosol nasal a base de limón ayudó en el tratamiento de la rinitis alérgica estacional. El aceite esencial de limón también puede inhibir la actividad bacteriana y mejorar el sistema inmunitario, aunque no se recomienda aplicar aceites esenciales a base de cítricos en la piel antes de la exposición al sol por su efecto fotosensibilizante
Lavanda	<ul style="list-style-type: none"> • La lavanda calma naturalmente la inflamación, inhibe la ansiedad y fomenta un sueño profundo, todo lo cual puede beneficiar a las personas con alergias. Es un antihistamínico natural y resulta una opción especialmente buena para las alergias cutáneas, ya que es suave con la piel, calma la irritación y acelera la curación. El aceite puede aplicarse directamente sobre la piel o agregarse a baños, lociones y otros productos para la piel
Árbol de té	<ul style="list-style-type: none"> • El aceite del árbol de té tiene propiedades antifúngicas, antivirales y antibacterianas comprobadas, y puede ser adecuado en algunas alergias cutáneas
Manzanilla	<ul style="list-style-type: none"> • La manzanilla es un antiinflamatorio eficaz que se puede usar para tratar afecciones de la piel, inflamación de las membranas mucosas y síntomas de sinusitis. También puede aliviar la picazón y la hinchazón asociada con el eccema cuando se mezcla con un aceite portador y se aplica tópicamente
Ravintsara	<ul style="list-style-type: none"> • El aceite esencial de ravintsara se obtiene de un árbol originario de Madagascar. Allí a este óleo se le conoce como «el aceite que cura». De olor similar al eucalipto, es un potente antiviral. Puede mejorar los síntomas de rinitis alérgica e infecciones víricas respiratorias que cursen con síntomas similares

Además, se ha evidenciado que el ácido ascórbico produce una alta cantidad de citocinas, unas proteínas que ayudan a las células a controlar las reacciones inflamatorias. Al mismo tiempo, estimula las células T para combatir infecciones que pudiesen estar vinculadas a la alergia. Por ello, cuando tengamos pacientes alérgicos o dispensemos antihistamínicos, no debe-

mos olvidar recomendar suplementos de vitamina C. Se acerca la primavera, se acercan las alergias y se acercarán los pacientes a nuestras farmacias, por lo que... ¡atención, compañeros farmacéuticos! Es el momento de ayudar a los pacientes: informadlos y orientadlos con productos complementarios que mejoren su sintomatología. ●



LA MUJER, EL CORAZÓN Y SU CUIDADO NATURAL

Conferencia a cargo del **Dr. José Abellán**

Cardiólogo clínico e intervencionista en Hospital Gral. Universitario Santa Lucía, Murcia
CEO de Área Sístole.

Miércoles 15 de marzo. 11:45 Sala 5.3 Infarma

Visita nuestro stand C25 en INFARMA
del 14 al 16 de marzo y disfruta
de nuestros talleres exclusivos.
Escanea este código para conocerlos

