

## Dr. Lucas: "En els països desenvolupats les malalties al·lèrgiques augmenten i afecten al 30% de la població"



**Dr. Carles Lucas**  
 Cap del Servei  
 d'Al·lèrgia de Sant  
 Pere Claver - Fundació  
 Sanitària

### Què és una al·lèrgia?

Una al·lèrgia és una reacció immunològica específica de l'organisme cap a una substància normalment inofensiva, que pot no afectar a altres persones. Podríem dir que el sistema de defensa s'equivoca i busca enemics on no hi són.

### Quines substàncies poden causar al·lèrgia?

Parlaríem de substàncies que podem inhal·lar o respirar com els àcars de la pols o el pol·len dels arbres i les plantes, els fongs de la humitat, el pèl i les plomes dels animals, alguns aliments, medicaments, insectes, o substàncies com el làtex, la goma, els metalls o els perfums...etc.

### És cert que les al·lèrgies augmenten?

Sí, és cert, principalment en els països desenvolupats on les xifres de prevalença de malalties al·lèrgiques ja sobrepassen el 30% de la població.

### Què ha provocat aquest increment?

Bàsicament l'estil de vida occidental. A la nostra societat cada vegada hi ha més contaminació ambiental o passem la major part del temps en espais tancats.

L'augment de la humitat a les cases amb aire condicionat fomenta, per exemple, el creixement de floridures i àcars de la pols. L'augment d'animals de companyia també incrementa el risc de sensibilització al·lèrgica. La reducció de les infeccions en la infància també pot ser responsable de la desviació del sistema immunològic cap a les respostes de tipus al·lèrgic.

### Per què hi ha persones que són al·lèrgiques i altres no?

Es pot tenir una certa tendència a ser al·lèrgic i això es genètic, i a partir d'aquí, l'individu crea una al·lèrgia a una substància amb la que té contacte. Diferents situacions com la contaminació o fins i tot una malaltia poden posar en marxa una al·lèrgia que teníem creada sense saber-ho.

### L'al·lèrgia es pot tractar?

Sí, i la millor forma de tractar-la, si és possible, és evitar el contacte amb allò que ens la provoca. Evitar el contacte serveix d'una banda per evitar els símptomes de l'al·lèrgia i, d'una altra, per evitar que l'al·lèrgia vagi augmentant i pugui arribar a desenvolupar altres al·lèrgies.

### L'asma es cura?

L'asma es una malaltia crònica, això vol dir que durant molt temps la podem patir tot i que en la majoria dels casos els moments de símptomes són molt concrets i la resta del temps el pacient està bé. El que cal aconseguir és controlar-la o sigui que cada cop hi hagi menys moments de símptomes. En alguns casos, després d'aconseguir controlar-la la persona no torna a tenir símptomes.

### Què és la tècnica del semàfor?

Un consens internacional ha establert unes zones segons els valors de flux respiratori màxim aconseguits amb el peak flow, per ajudar als malalts a portar el seu asma a casa. Cada zona s'ha definit com percentatge sobre el valor més alt entre el millor valor personal i el teòric.

- **Zona verda (80-100%):** vol dir que tot va bé

”  
*les xifres de prevalença  
 de malalties  
 al·lèrgiques ja  
 sobrepassen el 30%  
 de la població*



- **Zona groga (50-80%):** vol dir precaució, pot ser necessari el medicament per les crisis i potser un augment temporal de la medicació de cada dia
- **Zona vermella (<50%):** vol dir alerta mèdica, és necessari administrar un broncodilatador i anar al metge



### Què puc fer si sóc al·lèrgic al pol·len?

El més important és saber l'època que hi ha el pol·len que ens fa al·lèrgia doncs tots els pol·lens no coincideixen en el temps. Si hem d'anar al camp potser necessitarem prendre algun medicament. És recomanable dur les finestres de l'automòbil tancades. Si l'al·lèrgia ens provoca molèsties als ulls, hi ha ulleres protectores per anar pel carrer. Als llocs de mar hi ha sempre menys pol·len. Hi ha filtres per posar a les finestres de casa o a les entrades d'aire dels automòbils. En cas d'al·lèrgia al pol·len de les gramínies és millor no tallar la gespa en els mesos de maig i juny.

### Que puc fer si sóc al·lèrgic als àcars de la pols?

Els àcars de la pols són una mena d'aranyes microscòpiques que s'acumulen als matalassos, moquetes, catifes, cortines, roba del llit, sofàs... etc. L'al·lèrgia als àcars és la que es coneix com al·lèrgia a la pols. Els àcars s'alimenten d'escames de pell i també necessiten per viure els fongs per això serà important evitar la humitat en cas d'al·lèrgia als àcars. Cal rentar la roba del llit més sovint del que faríem normalment, evitar les catifes i les moquetes sobretot a l'habitació on dormim. Podem posar unes fundes especials al coixí i al matalàs que impediran el contacte de la persona amb els àcars. Cal tenir l'habitació ben ventilada i evitar la humitat.

### L'al·lèrgia és hereditària?

Les persones al·lèrgiques poden transmetre als seus descendents la predisposició de "fer-se al·lèrgic" el que, sumat a una favorable exposició ambiental, donarà lloc, amb molta probabilitat, a la malaltia al·lèrgica. Si un dels pares és al·lèrgic, el fill/a té al voltant d'un 25% de probabilitats de ser-ho també. Si ambdós (pare i mare) pateixen aquesta malaltia la xifra s'eleva fins quasi el 50%.

”

*Si un dels pares és al·lèrgic, el fill/a té al voltant d'un 25% de probabilitats de ser-ho.*

### L'al·lèrgia pot desaparèixer?

La majoria d'al·lèrgies no marxen, solament alguns casos d'al·lèrgies a menjar en nens petits com ara l'al·lèrgia a la llet o a l'ou, poden marxar amb el temps. L'al·lèrgia als medicaments no marxa mai i l'al·lèrgia respiratòria es pot tractar fins que no ens doni problemes però no marxa del tot.

## Més informació

- Red Española de **Aerobiología**
- Sociedad Española de **Alergia e Inmunología Clínica**
- Consejería de Sanidad de la **CAM**
- Sociedad Española de **Inmunología Clínica y Alergia Pediátrica**
- Academia Europea de **Alergia e Inmunología Clínica**
- Fes-te un **TEST** autodiagnòstic
- Dubtes d'alguna paraula tècnica, consulta el **diccionari temàtic**
- Colònies per saber-ho tot de **l'Asma**

© Sant Pere Claver - Fundació Sanitària | C. Vila i Vilà, 16 - 08004 Barcelona - Tel: 93 442 39 03  
 comunicacio@fhspereclaver.org - www.spcsalut.org