

DR. JOSEPH MERCOLA



GUÍA RÁPIDA PARA COMBATIR

# las alergias estacionales





# ÍNDICE





## **PÁGINA 5**

Introducción: ¿Qué son los aeroalérgenos?

## **PÁGINA 7**

¿Quiénes son las personas susceptibles a las alergias transmitidas por el aire?

### **PÁGINA 9**

*¿Cuáles son los aeroalérgenos más comunes?*

## **PÁGINA 11**

¿Cómo se desarrollan las alergias estacionales?

### **PÁGINA 12**

*Sensibilización: el comienzo de las alergias*

### **PÁGINA 13**

*¿Cuáles son las causas más comunes de las alergias estacionales?*

## **PÁGINA 14**

¿Cómo afectan las alergias al cerebro?

### **PÁGINA 15**

*Las alergias estacionales también influyen en el estado de ánimo*

### **PÁGINA 16**

*¿Existe alguna relación entre las alergias y la neurodegeneración?*

## **PÁGINA 17**

¿Tiene confusión mental durante la temporada de alergias? Esta podría ser la razón

### **PÁGINA 18**

*Pero ¿qué es la confusión mental?*

### **PÁGINA 19**

*¿Por qué las alergias causan confusión mental?*

## **PÁGINA 20**

Sus alergias podrían relacionarse con el síndrome del intestino permeable

### **PÁGINA 21**

*¿Qué causa el síndrome del intestino permeable?*

### **PÁGINA 22**

*¿Cómo tratar el síndrome del intestino permeable?*

## **PÁGINA 24**

El primer paso para controlar las alergias es reducir su exposición a los alérgenos

## **PÁGINA 26**

Implemente un enfoque múltiple para reducir aún más los síntomas

### **PÁGINA 28**

*Remedios naturales para ayudar a controlar las alergias*







### **PÁGINA 29**

Hacer cambios en su estilo de vida también podría ayudar a controlar las alergias

### **PÁGINA 32**

Pruebe el tratamiento de provocación y neutralización

### **PÁGINA 33**

Inmunoterapia sublingual para el asma y las alergias

### **PÁGINA 35**

5 tratamientos naturales para las personas con alergias estacionales

### **PÁGINA 39**

Ahora que ya tiene las armas para defenderse podrá combatir las alergias y mejorar su calidad de vida

### **PÁGINA 40**

Fuentes y Referencias



# INTRODUCCIÓN:

## *¿Qué son los aeroalérgenos?*



¿Durante la primavera alguno de estos síntomas le es familiar? Tose y estornuda mucho, o tiene la garganta irritada, secreción nasal, comezón en los ojos ...

Si es así, déjeme decirle que no es el único, ya que, en los Estados Unidos, alrededor del 7.7 % de los adultos y el 7.2 % de los niños sufren de lo que se conoce como rinitis alérgica estacional o fiebre del heno.

Esta afección se desarrolla cuando se expone a ciertos alérgenos en el medioambiente, que por lo general “no se ven” y flotan en el aire, como el polen de los árboles, el pasto, las malas hierbas, el polvo, el moho y la caspa de las mascotas. Los síntomas suelen presentarse de forma diferente en cada persona.

Aunque el hecho de que no haya reaccionado a algo en el pasado no significa que no lo hará en el futuro, ya que puede volverse sensible de un momento a otro.

Sin embargo, la rinitis alérgica estacional es un problema de salud muy común, ya que afecta entre el 10 y el 30 % de la población a nivel mundial. Y como se trata de un problema de salud muy molesto, la primavera, que debería ser una





de las épocas más felices del año, podría convertirse en un calvario para todos aquellos que lo padecen.

Por ello, algunos recurren a soluciones farmacéuticas como antihistamínicos, descongestionantes, aerosoles nasales e incluso vacunas contra las alergias, pero recuerde que estos medicamentos no solo pueden producir efectos secundarios graves, sino que el alivio que brindan suele ser temporal y, además, no tratan la causa subyacente de la fiebre del heno.

Así que, si sufre de alergias estacionales, es importante que sepa que hay muchas cosas que puede hacer antes de recurrir a una pastilla antihistamínica.

En esta guía práctica encontrará todo lo que tiene que saber sobre las alergias estacionales, descubra qué las causa, cómo pueden afectarlo de forma física y mental, así como estrategias efectivas para tratar y eliminar sus síntomas.

Para no permitir que la primavera se convierta en toda una agonía, le invito a leer esta guía. Comience hoy mismo y Tome Control de su Salud.

**DR. JOSEPH MERCOLA**

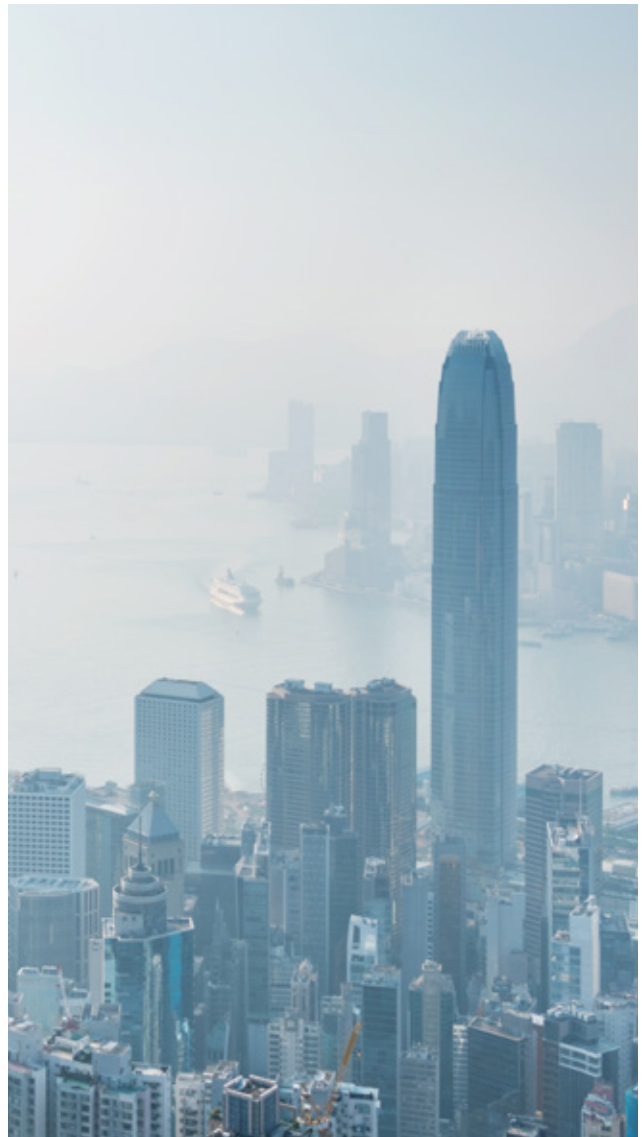
# ¿Quiénes son las personas susceptibles a las alergias transmitidas por el aire?



Las alergias transmitidas por el aire también se conocen como rinitis alérgica o fiebre del heno y afectan entre el 10 % y el 30 % de las personas a nivel mundial. Al igual que otros tipos de alergias, estas podrían ser hereditarias, pero también podrían ser provocadas por factores externos, como exponerse a alérgenos de forma continua. Si padece alergias con frecuencia, podría deberse a:

## ◆ **Factor hereditario.**

Se ha observado que la rinitis alérgica y las alergias alimentarias tienen una fuerte tendencia familiar y por lo general, las personas desarrollan los



síntomas en la infancia o adolescencia. Este factor de riesgo se denomina "atopia" que es la susceptibilidad genética a enfermedades alérgicas, como rinitis alérgica, asma y eczema, y es el resultado de una mayor respuesta inmunológica del cuerpo contra los desencadenantes alérgicos.

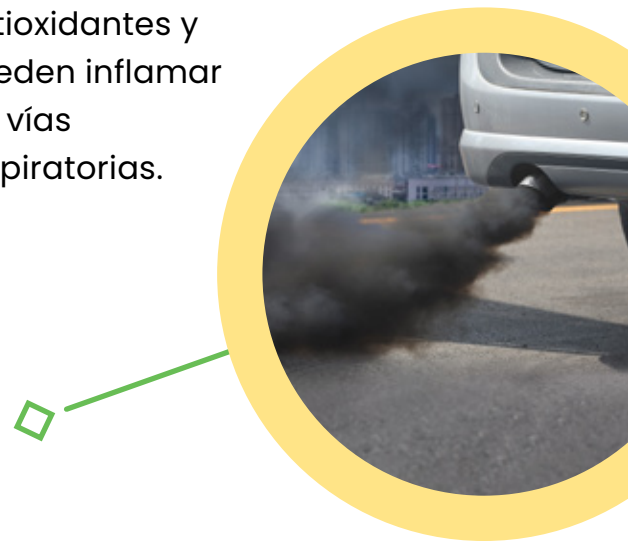
### ◆ **Exposición continúa a alérgenos.**

Los niños pequeños que pasan la mayor parte del tiempo en interiores tienen mayor riesgo de sensibilización alérgica, sobre todo si sus hogares contienen concentraciones elevadas de uno o más alérgenos, que incluyen el polvo doméstico y los ácaros de polvo. El polvo doméstico podría consistir en materiales diferentes que van desde escamas de piel humana, alérgenos de insectos, plumas, lana y fibras naturales que se

encuentran dentro del hogar.

### ◆ **Mala calidad del aire.**

En 2011, el *Korean Journal of Internal Medicine* publicó una revisión en la que los investigadores encontraron que las enfermedades alérgicas son más comunes en los países industrializados, esto se debe al rápido incremento de los contaminantes del aire, que se ha relacionado con el agravamiento de las reacciones alérgicas en el sistema respiratorio, tales como el asma y la rinitis alérgica. Se dice que los contaminantes del aire alteran el equilibrio en las vías antioxidantes y pueden inflamar las vías respiratorias.





## ¿Cuáles son los aeroalérgenos más comunes?



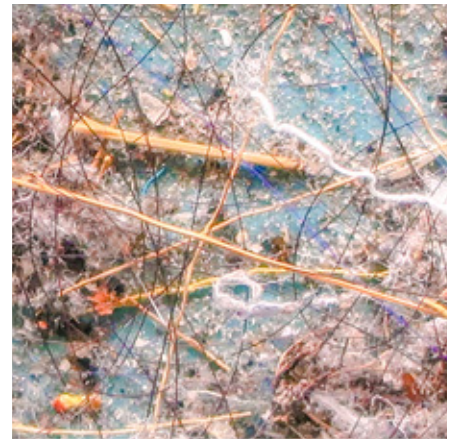
Hay diferentes factores que causan las alergias transmitidas por el aire y se pueden encontrar tanto en lugares interiores como exteriores. Algunos alérgenos son estacionales, mientras que otros dependen de la higiene y de ciertos factores en casa. Estos son algunos de los aeroalérgenos más comunes en la casa o jardín:



### ◆ **Polen.**

El polen es una de las principales causas de alergias transmitidas por el aire debido a las proteínas específicas del polen que producen los anticuerpos. En 2015, se

publicó un estudio en *Current Opinion in Allergy and Clinical Immunology* que encontró que el polen produce una respuesta inmunológica innata debido a las proteasas, oxidasas, lípidos y antígenos que contiene.



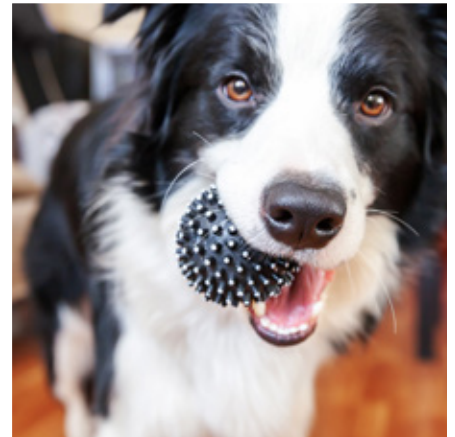
### ♦ **Ácaros del polvo doméstico.**

El excremento de los ácaros del polvo doméstico podría causar las reacciones alérgicas, los ácaros de polvo se consideran un alérgeno de interior que, al inhalarse, inflaman las vías respiratorias. Este alérgeno también se relaciona con casos más graves de rinoconjuntivitis alérgica, el asma alérgica y el eczema atópico.



### ♦ **Mascotas.**

Aunque las alergias a las mascotas suelen atribuirse al pelaje, en realidad las provoca la caspa, la saliva y la orina de las mascotas. En 2018, un estudio que se publicó en *Allergy, Asthma and Clinical Immunology* señaló a los gatos como una de las principales fuentes de alérgenos de interiores, que incluyen Fel d 1, Fel d 2 y Fel d 4.



### ♦ **Moho.**

El moho suele aparecer debido a un mal mantenimiento en interiores, así como a una mala circulación del aire. Tener moho en casa puede causar problemas graves; además, inhalar esporas de moho puede provocar irritación bronquial y alergias, así como empeorar los síntomas del asma.



## ¿Cómo se desarrollan las alergias estacionales?



Por lo general, las alergias se desarrollan cuando por error, su sistema inmunológico reacciona de forma exagerada a sustancias extrañas o alérgenos, y aunque estos alérgenos son inofensivos para algunos, podrían causar un gran malestar en las personas con alergias, que van desde problemas respiratorios, ojos llorosos hasta comezón.





## Sensibilización: el comienzo de las alergias



Las alergias se desarrollan por el proceso de sensibilización, que es cuando el cuerpo comienza a producir anticuerpos en el primer contacto con los alérgenos. Los alérgenos suelen ingresar al cuerpo por la primera barrera: la capa epitelial de la mucosa, que consiste en la barrera inmunológica y física, la barrera física se encarga de regular qué compuestos o partículas entran en el cuerpo y cuáles no, mientras que la barrera inmunológica regula la respuesta inmunológica e inflamatoria que provocan los patógenos, virus y hongos.

Los alérgenos como los ácaros del polvo doméstico y el humo del cigarro contienen proteínas que alteran la barrera física, al activar su respuesta inmunológica y la producción de anticuerpos IgE, después estos anticuerpos se unen a los mastocitos que, en el futuro, liberarán histamina cada vez que se encuentran algún alérgeno.

## ¿Cuáles son las causas más comunes de las alergias estacionales?



Las sustancias que pueden provocar una respuesta alérgica suelen ser más comunes en primavera, verano y otoño, porque es durante esas épocas del año cuando las plantas comienzan a liberar pequeños granos de polen para fertilizarse. Algunas de las fuentes de alérgenos de origen vegetal más comunes durante la temporada de fiebre del heno son:

- ◇ **Ambrosía**
- ◇ **Artemisa**
- ◇ **Amaranto**
- ◇ **Estepicursor**
- ◇ **Abedul**
- ◇ **Cedro**
- ◇ **Roble**

Lo mismo ocurre con el polen de flores como ásteres, gypsophila o aliento de bebé, margaritas, dalias y crisantemos. Así que, si piensa adornar su casa con arreglos florales, elija flores que necesiten polinizadores para fertilizarse, como begonias, azaleas, camelias y rosas.



## ¿Cómo afectan las alergias al cerebro?



Las alergias estacionales afectan a millones de personas en todo el mundo; sin embargo, pocas saben que las alergias podrían producir ciertos efectos en el cerebro debido a la inflamación que provocan. Aquí, dos formas en que las alergias podrían interferir con la cognición:

### ◆ Los alérgenos podrían causar fatiga.

Esto se debe a que las alergias pueden interferir con la vida cotidiana, las personas con alergias podrían presentar un deterioro en su desempeño laboral y escolar. Además, las alergias estacionales suelen alterar los patrones de descanso, lo que provoca fatiga y un bajo rendimiento diario.

### ◆ Las alergias estacionales podrían afectar la memoria y la atención.

Durante la temporada de ambrosía, las personas también suelen experimentar pensamiento lento, problemas de memoria y déficit de atención, sobre todo cuando sufren de rinitis alérgica. En 2000, un estudio que se publicó en *Annals of Allergy, Asthma and Immunology* encontró que, durante esta temporada en específico, muchos pacientes con alergias también presentan problemas que se relacionan con la cognición y la memoria funcional.



## Las alergias estacionales también influyen en el estado de ánimo

Además de la confusión mental y una menor función cognitiva, las alergias estacionales también podrían causar trastornos del estado de ánimo o el fenómeno emocional de depresión y síntomas de ansiedad que aparecen junto con la rinitis alérgica estacional (SAR, por sus siglas en inglés).

Un estudio de 2017 de *Brain, Behavior and Immunity* comparó a un grupo de pacientes con SAR y a un grupo sano y sin alergias para analizar el impacto que tenían las alergias en los niveles de ansiedad. Al utilizar el inventario de depresión de Beck, el grupo de SAR obtuvo

puntuaciones mayores durante la temporada de alergias que en la temporada asintomática, mientras que el grupo sin alergias no mostró ningún cambio entre temporadas.

Un estudio previo que se publicó en 2009 obtuvo resultados similares, al encontrar que el asma y las alergias se relacionaron con los trastornos del estado de ánimo e incluso con la depresión. Se cree que este efecto en el estado de ánimo suele ser el resultado de la intensidad de los síntomas asmáticos o alérgicos, ya que podrían causar mucha angustia psicológica en los pacientes.





## ¿Existe alguna relación entre las alergias y la neurodegeneración?

En 2012, en un estudio en animales que se publicó en el *Journal of Cellular and Molecular Medicine*, los investigadores midieron el efecto de las alergias en la inflamación cerebral, el estudio compara este efecto con el desarrollo de la enfermedad de Alzheimer, en la que la inflamación sistémica acelera su progresión de forma significativa.

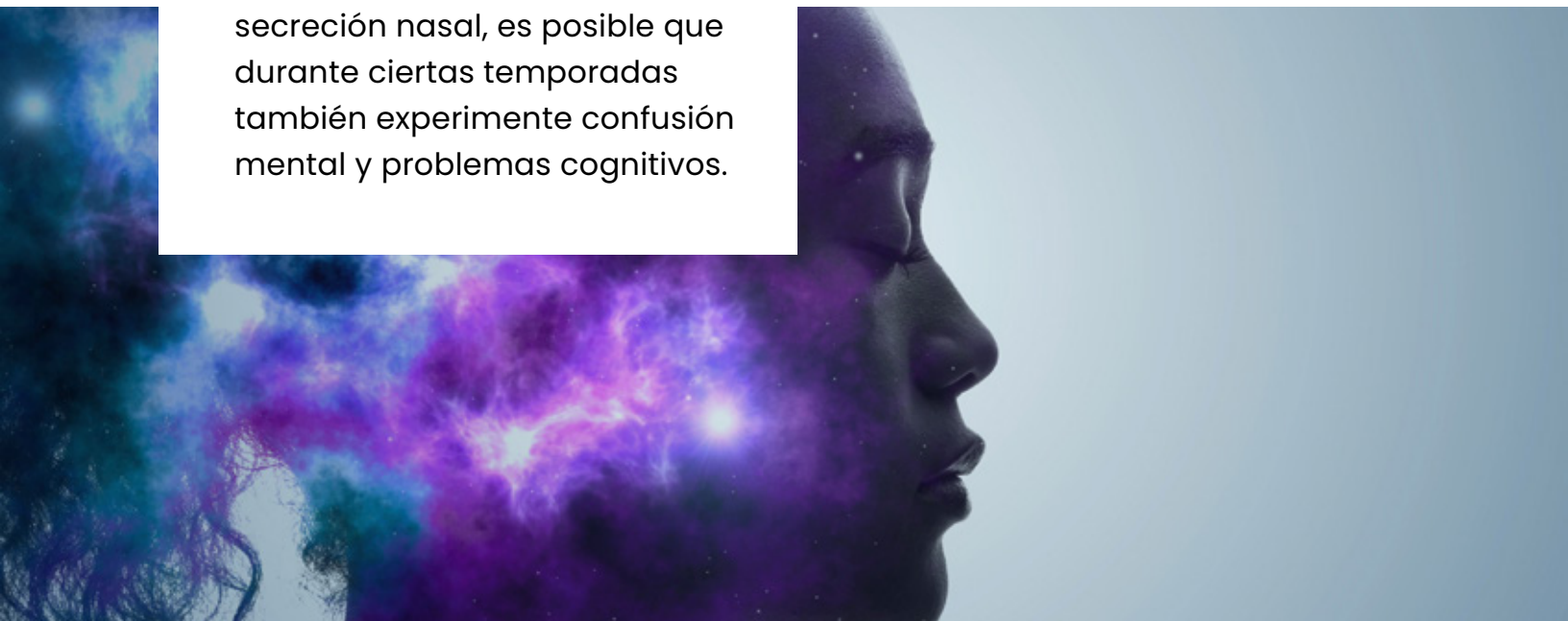
Se encontró que las alergias inducidas por las vías

respiratorias interfieren con el estado inmunológico del cerebro al provocar una respuesta inflamatoria periférica e incrementar los niveles de fosforilación de tau en el cerebro, lo que podría promover mayor inflamación. Tau se refiere a las proteínas que se forman y acumulan en el cerebro de los pacientes con enfermedad de Alzheimer y otros trastornos neurodegenerativos y aunque no hay un indicio claro de que las alergias estacionales causan enfermedades neurodegenerativas, la inflamación crónica que producen podría provocar efectos permanentes en el cerebro.

# ¿Tiene confusión mental durante la temporada de alergias? Esta podría ser la razón



Cuando su cuerpo reacciona a los alérgenos, su sistema inmunológico responde y libera histamina, leucotrienos, prostaglandinas y citoquinas que son compuestos que causan inflamación y síntomas alérgicos. Por desgracia, además de los molestos síntomas de alergia, como estornudos, ojos llorosos y secreción nasal, es posible que durante ciertas temporadas también experimente confusión mental y problemas cognitivos.





## Pero ¿qué es la confusión mental?

La confusión mental se refiere a un síntoma que provoca una falta de concentración y confusión en la vida cotidiana y aunque se relaciona con varios problemas de salud como el síndrome de fatiga crónica, apnea del sueño y ciertas deficiencias de vitaminas, también se ha observado que las alergias estacionales causan períodos de confusión mental en las personas que las padecen. Algunos de los síntomas de confusión mental incluyen:



- ◆ **Dificultad para enfocarse**
- ◆ **Confusión**
- ◆ **Dificultad para concentrarse**
- ◆ **Olvido**
- ◆ **Problemas para procesar los pensamientos**

Aunque no hay una respuesta clara sobre cómo las alergias estacionales pueden causar confusión mental, el mecanismo con el que el cuerpo se enfrenta a las alergias podría decirnos mucho al respecto. Aquí dos posibles razones:

♦ **Las alergias estacionales interfieren con el sueño.**

Para algunas personas, los síntomas de alergia empeoran por la noche, esto podría deberse a los alérgenos que se encuentran en sus almohadas, alfombras y colchas. Uno de los síntomas más molestos de las alergias es la congestión nasal, que interfiere con el sueño, lo que podría provocar insomnio o despertares nocturnos, que a su vez causan fatiga cerebral durante el día.

En 2018 se publicó un estudio en *Clinical and Translational Allergy* que respalda esta teoría, en

## ¿Por qué las alergias causan confusión mental?

el que los investigadores señalan que la rinitis alérgica grave produce un impacto negativo en el sueño y la ansiedad, lo que podría reducir de manera significativa la calidad de vida.

♦ **La inflamación que causan las alergias podría provocar daños en sus oídos.**

La inflamación que causan las alergias podría bloquear la trompa de Eustaquio, la parte que funciona como conducto de drenaje del oído medio, lo que podría hacerle perder el equilibrio y causar mareos.



## Sus alergias podrían relacionarse con el **síndrome del intestino permeable**



Otra razón por la que las personas desarrollan alergias es el síndrome del intestino permeable, que es un problema de salud en el que aparecen espacios entre las células que forman el revestimiento de las

paredes intestinales, que se conocen como enterocitos. Es posible que los alimentos que no se digieren, así como las bacterias o los desechos metabólicos ingresen al torrente sanguíneo por estos espacios, lo que puede causar inflamación; además, esta enfermedad también podría producir cambios negativos en la microbioma intestinal.

El síndrome del intestino permeable no solo causa reacciones alérgicas convencionales, otro posible efecto es la enfermedad de Crohn, que es una versión permanente de la enfermedad del intestino irritable, que es una reacción alérgica digestiva. La enfermedad de Crohn puede causar inflamación en el intestino delgado o grueso, a veces en ambos, y sus síntomas más comunes incluyen diarrea, fatiga, dolor abdominal y sangre en las heces.



## ¿Qué causa el síndrome del intestino permeable?

Según el Dr. Marcelo Campos, algunas personas pueden estar predispuestas al síndrome del intestino permeable; sin embargo, sus hábitos de estilo de vida tienen un gran impacto en su desarrollo. Factores como llevar una dieta baja en fibra y consumir mucho azúcar podrían incrementar la permeabilidad intestinal, mientras que los alimentos procesados, el alcohol y ciertos medicamentos también podrían contribuir con este problema. Los alimentos transgénicos también tienden a ser más alergénicos que los orgánicos.

Otro factor que las personas suelen ignorar es el consumo de granos, y aunque forman parte de la dieta occidental, los granos son dañinos para la salud humana. Según Loren Cordain, Ph. D., la especie humana no está diseñada para consumir y digerir granos porque son semillas que contienen compuestos tóxicos que tienen como objetivo evitar que los depredadores se coman las plantas.



## ¿Cómo tratar el síndrome del intestino permeable?

Uno de los mejores remedios para el síndrome del intestino permeable es eliminar los granos y otros alimentos procesados, también puede comer alimentos fermentados para restablecer su microbioma intestinal a un estado saludable, mientras que incrementar el consumo de ciertos nutrientes también podría ser de gran ayuda. En un estudio, los investigadores observaron que la suplementación con zinc ayudó a aliviar la permeabilidad intestinal en participantes con la enfermedad de Crohn.









El primer paso para controlar las alergias es

# reducir su exposición a los alérgenos



Las personas que sufren de alergias suelen recurrir a los antihistamínicos, pero estos medicamentos tienen la capacidad de producir efectos secundarios que podrían hacerle sentir aún peor, tales como mareos, dolores de cabeza, náuseas y dolores musculares.

Así que la mejor estrategia es minimizar su exposición a los alérgenos tanto como sea posible, ya que, si no está cerca de ningún alérgeno, no habrá necesidad de recurrir a un antihistamínico. El Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología (ACAAI, por sus siglas en inglés) recomienda implementar las siguientes estrategias:

♦ **Evitar usar ropa hecha de tejidos sintéticos.**

Estos materiales podrían producir una carga electrónica que puede atraer el polen, así que siempre que le sea posible, utilice fibras naturales como el algodón orgánico.

♦ **Cuando haga ejercicio al aire libre, intente hacerlo antes del amanecer, al final de la tarde o temprano en la noche.**

Estos son los momentos en que el recuento de polen está en su nivel más bajo, es mejor realizar

ejercicios vigorosos en espacios cerrados porque puede respirar más rápido, además que hacer ejercicio al aire libre podría provocar que inhale polen.

♦ **Cuando haga trabajo de jardinería, utilice guantes protectores y un cubrebocas adecuado para minimizar la exposición al polen.**

El tipo de cubrebocas que utilice debe tener filtro y la clasificación NIOSH 95 (Instituto Nacional de Seguridad y Salud Ocupacional). Una vez que haya terminado de trabajar en su jardín, no se toque los ojos y báñese de inmediato, también lave la ropa que utilizó.

♦ **Limpiar su casa con regularidad.**

Utilice una aspiradora para eliminar los alérgenos de su casa y quítese los zapatos en la puerta para evitar que entren en primer lugar. Un deshumidificador y un purificador de aire también pueden ser de mucha ayuda.

# Implemente un enfoque múltiple

para reducir aún más los síntomas



Minimizar su exposición a alérgenos solo es una parte de la solución, ya que también debe considerar su nutrición para controlar aún más el problema de alergias. Debe enfocarse en estos tres factores:



## ◆ Consumir alimentos saludables.

Llevar una alimentación saludable comienza al eliminar de su despensa y cocina todos los alimentos poco saludables que incluyen carnes procesadas, comida chatarra y las bebidas azucaradas, ya que podría empeorar su problema de alergias. A partir de ahí, elija

alimentos enteros y orgánicos que le ayudarán a mejorar su salud.

## ◆ Optimizar su salud intestinal.

La mayor parte de su sistema inmunológico se encuentra en su intestino, por lo que es importante incorporar [alimentos fermentados](#) como yogur y vegetales fermentados como el kimchi.



### ♦ Incrementar sus niveles de vitamina D.

Si desea incrementar sus niveles de vitamina D, la mejor manera de lograrlo es exponerse a la luz solar, de preferencia durante el mediodía. Pero si por alguna circunstancia, como su trabajo o el lugar donde vive, no logra exponerse lo suficiente, una buena alternativa es recurrir a un suplemento oral de vitamina D3, pero recuerde que si toma un suplemento de vitamina D3, también debe incrementar su consumo de magnesio

y vitamina K2, ya que ambos nutrientes influyen en la cantidad de vitamina D que se utiliza en su cuerpo, ya que de no hacerlo, su cuerpo podría almacenar 2.5 veces más vitamina D de la necesaria.

¿Cómo saber si tiene suficiente vitamina D en su cuerpo? La mejor forma de saberlo es hacerse una prueba de sangre con regularidad, lo ideal es que sus niveles de vitamina D estén alrededor de 50 a 70 nanogramos por mililitro (ng/ml).



Existen algunos remedios naturales que podrían ayudar a controlar las alergias, que incluyen:

♦ **Picante.**

El chile, la mostaza y el rábano picantes contienen capsaicina, que podría ayudar a descongestionar de forma natural, un estudio demostró que un aerosol nasal que contiene capsaicina de chile ayudó a reducir de manera significativa los síntomas de alergia nasal.

♦ **Quercetina.**

Este antioxidante tiene propiedades antihistamínicas y se puede obtener de alimentos como manzanas, bayas, uvas moradas, té negro y también está disponible en forma de suplemento.

♦ **Vitamina C.**

La vitamina C tiene propiedades antihistamínicas y según el Dr. Doni Wilson, un médico naturópata, tomar de 500 a 1000 miligramos de vitamina C al día podría ayudar a reducir los síntomas.

## Remedios naturales para ayudar a controlar las alergias

♦ **Benifuuki.**

Un té verde fermentado de Japón que, según investigaciones, inhibe la activación de los mastocitos y la liberación de histamina e incluso ayudó a aliviar los síntomas de alergia al polen como la secreción nasal y la comezón en los ojos.

♦ **Aceite de eucalipto.**

Se ha descubierto que este aceite esencial ayuda a aliviar los síntomas de la rinitis alérgica, en particular la obstrucción nasal. Para usar este aceite, ponga una gota en una bola de algodón y huélala varias veces al día, también puede agregar unas gotas de este aceite en agua para usar tratamiento al vapor o solo mezclarlo con el agua de baño.

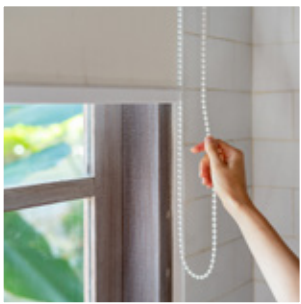
# Hacer cambios en su estilo de vida también podría ayudar a controlar las alergias



El sueño es muy importante para tener una buena salud en general y aunque podría parecer que no tienen ninguna relación, descansar lo suficiente podría ayudar a mejorar su microbioma intestinal y su estado de ánimo, lo que a su vez podría ayudar a controlar las alergias a largo plazo.

Para dormir lo mejor posible, necesita optimizar su producción de melatonina, la hormona que promueve el sueño por las noches, para lograrlo debe minimizar su exposición a la luz antes de dormir. Aquí algunas cosas que puede hacer:





Utilice cortinas tipo *blackout* para mantener la luz fuera de su habitación tanto como sea posible



Elimine todas las fuentes de luz, incluso su reloj despertador digital



Quite los focos LED (diodos emisores de luz) de su habitación porque suprimen la melatonina. Utilice focos incandescentes




Apague los aparatos electrónicos en su habitación

También es muy importante controlar el estrés, ya que el estrés crónico puede debilitar su sistema inmunológico. Las investigaciones demuestran que las personas con estrés emocional crónico presentan brotes de alergia con mayor frecuencia, así que también debe asegurarse de cuidar su salud emocional.

Además de comer alimentos saludables, también debe obtener cantidades suficientes de ciertos nutrientes, que incluyen los ácidos grasos omega-3. El salmón salvaje de

Alaska, las sardinas y los peces pequeños son buenas fuentes de omega-3; sin embargo, la fuente más estable de omega-3 de origen animal y la que más recomiendo es el aceite de kril, ya que contiene el tipo correcto de ácidos grasos omega-3, así como astaxantina, un antioxidante que incrementa la biodisponibilidad de las grasas.

Y aunque es importante incrementar el consumo de omega-3, recuerde que también debe reducir las grasas omega-6, porque a pesar de que el cuerpo humano



necesita estos dos tipos de ácidos grasos, el problema con las grasas omega-6 es que están en prácticamente todos los alimentos de la dieta occidental, por lo que la proporción suele ser de 20:1 a 50:1, que está lejos de ser saludable ya que la proporción ideal de omega-6 y omega-3 en su cuerpo debería ser 1:1.

Es muy importante aprender a leer las etiquetas porque le ayuda a saber si los alimentos que come contienen una gran cantidad de omega-6. Algunos de los alimentos que más omega-6 contienen incluyen aceite de maíz, soya, canola, cártamo y girasol. Si la comida que está comprando contiene alguno de los ingredientes que le acabo de mencionar, lo mejor es buscar opciones más saludables.



## Pruebe el tratamiento de provocación y neutralización



Una de las estrategias que debe considerar incluir en su enfoque múltiple para controlar las alergias es la prueba de provocación y neutralización (PN, por sus siglas en inglés), como su nombre lo indica, este método consiste en provocar una reacción alérgica al inyectar una pequeña cantidad de alérgeno debajo de la piel, lo que produce una pequeña protuberancia que se conoce como roncha, que luego será monitoreada para detectar una reacción.

Si aumenta su tamaño y experimenta otras reacciones alérgicas como dolor de cabeza y fatiga, el alérgeno se neutralizará con inyecciones diluidas o gotas sublinguales del mismo alérgeno, al hacer esto, podrá determinar su susceptibilidad a una variedad de alérgenos que incluyen compuestos orgánicos e inorgánicos, así como sustancias químicas.

A diferencia de las pruebas convencionales para las alergias, la prueba de PN tienen varias ventajas, por un lado, tiene una tasa de éxito de alrededor del 80 % al 90 %, mientras que las pruebas de convencionales solo funcionan para el 20 % al 30 % de los pacientes. Otra de sus ventajas es que puede realizar este procedimiento en casa, que es más práctico que el tratamiento convencional que podría requerir que vaya al consultorio del médico todas las semanas durante meses o incluso años.

A diferencia de los tratamientos con medicamentos que pueden causar reacciones adversas, la prueba de PN podría ofrecerles a las personas con alergias un alivio a largo plazo, pero sin efectos secundarios. Si está interesado en realizar pruebas y tratamientos de PN, le sugiero visitar el sitio web de la Academia Americana de Medicina Ambiental (AAEM, por sus siglas en inglés) para obtener una lista de médicos y consultorios que ofrecen esta técnica.

# Inmunoterapia sublingual para el asma y las alergias



La inmunoterapia sublingual es un método de tratamiento de alergias muy popular en Europa; sin embargo, no ha sido aprobado por la Administración de Alimentos y Medicamentos de los Estados Unidos (FDA, por sus siglas en inglés), por lo que algunos médicos estadounidenses simplemente lo utilizan bajo lo que se conoce como uso fuera de indicación.

La inmunoterapia sublingual es uno de los pasos que utiliza la PN y se realiza después de determinar la sustancia a la que tiene alergia, luego un alergólogo crea una solución de agua de ese alérgeno en particular, que se colocará debajo de la lengua; a lo que se denomina como gotas para la alergia. Este tratamiento se administra varias veces a la semana durante un período de varios años hasta que se desensibilice.

El Dr. Daniel Moore, alergólogo e inmunólogo clínico certificado, explica con más detalle cómo funciona la inmunoterapia sublingual:



***El sistema inmunológico del tracto gastrointestinal tiende a 'tolerar' sustancias extrañas, lo que significa que no responde de manera hiperactiva a dicha sustancia, esto provoca que el cuerpo desarrolle menos síntomas de alergia cuando se vuelve a exponer a la fuente de la alergia, como el polen en el aire o caspa de mascotas, en forma de gotas sublinguales para la alergia.***

Un metaanálisis que se publicó en *The Journal of the American Medical Association* respalda el uso de la inmunoterapia sublingual y afirma que puede ayudar a mejorar la calidad de vida de las personas con alergias y asma. En este artículo se analizaron 63 estudios que



involucraron a más de 5130 participantes de entre 4 y 74 años para determinar la efectividad y seguridad de la inmunoterapia sublingual para el asma y la rinoconjuntivitis.

Los hallazgos mostraron una "mejora significativa" en los síntomas del asma de las personas que se sometieron a inmunoterapia sublingual en comparación con los de los grupos de placebo y esteroides, lo que llevó a los investigadores a concluir que esta era una fuerte evidencia en apoyo de la inmunoterapia sublingual para mejorar los síntomas del asma.

También se ha demostrado que este método ayuda a mejorar los síntomas de la rinitis y la conjuntivitis, así como a reducir el uso de medicamentos para la alergia; además, no se relaciona con reacciones potencialmente mortales y solo se han reportado reacciones locales.



# 5 tratamientos naturales para las personas con alergias estacionales



Además de las estrategias que mencioné anteriormente, aquí hay algunas opciones naturales para ayudar a aliviar sus síntomas de alergia:



## Hierbas y suplementos

Existe una variedad de vitaminas, minerales y fitoquímicos que podrían ayudar a incrementar sus defensas contra las alergias, y puede obtenerlos al incorporar a su régimen diario los siguientes suplementos y productos a base de hierbas:

- **Té verde.** Según un estudio que se publicó en *Current*

*Pharmaceutical Design*, el té verde contiene catequinas que podrían ayudar a aliviar los síntomas de la alergia al cedro, como secreción nasal y comezón en los ojos, al suprimir la activación de los mastocitos y la liberación de histamina.

- **Petasita (Petasites hybridus).** Un estudio que se publicó en *International Archives of Allergy and Immunology* descubrió que los componentes farmacológicamente activos de la petasita, que se llaman petasinas, pueden ayudar a aliviar los síntomas de la rinitis alérgica al disminuir los niveles de leucotrienos e histamina en los fluidos nasales.

Pero antes de recurrir a esta hierba, es importante considerar que pertenece a la familia de la ambrosía, al igual que la caléndula, la margarita y el crisantemo, así que, si tiene alergia a estas plantas, lo mejor es evitar la petasita, ya que podría provocar reacciones adversas.

También debe evitar el uso de petasita cruda, porque contiene alcaloides de pirrolizidina que pueden ser tóxicos para los riñones y el hígado, en este caso lo más recomendable es utilizar productos comerciales de petasita.

- **Sello de oro (*Hydrastis canadensis*).** El ingrediente activo de esta hierba se llama berberina, que tiene propiedades antibacterianas e inmunoestimuladoras que podrían ayudar a reducir su riesgo de alergias estacionales.
- **Quercetina.** Este flavonoide soluble en agua con propiedades antioxidantes podría ayudar a aliviar las alergias al inhibir la liberación de histamina. Puede obtener quercetina natural al comer manzanas, bayas, uvas moradas, alcaparras, cebolla morada y té negro. La quercetina también está disponible en forma de suplemento.
- **Bromelina.** La bromelina podría ayudar a diluir la

mucosidad y aliviar la inflamación nasal, lo que le facilita la respiración. Además, un estudio que se publicó en *Biotechnology Research International* encontró que la bromelina podría ayudar a mitigar el desarrollo de la enfermedad alérgica de las vías respiratorias (AAD, por sus siglas en inglés). Puede comer piñas para obtener bromelina natural, aunque también está disponible en forma de suplemento.

- **Metilsulfonilmetano (MSM).** El MSM es un compuesto de azufre orgánico de origen natural que se encuentra en la leche de vacas de pastoreo, alimentos de origen marino, las frutas y los vegetales. Un estudio en la revista *Nutrients* destacó la capacidad de este compuesto para ayudar a mejorar los síntomas de las alergias estacionales al inhibir la receptividad de la histamina en los tejidos de las fosas nasales.
- **Vitamina C.** Esta vitamina es un antihistamínico natural

que se puede obtener de frutas y vegetales, pero también está disponible en forma de suplemento. Un estudio en el *Journal of the American College of Nutrition* revisó la acción antihistamínica de la vitamina C y descubrió que funciona al "desintoxicar la histamina in vivo".



### **Homeopatía**

Las soluciones homeopáticas tienen como objetivo activar el propio proceso de curación de su cuerpo al exponerlo a dosis muy bajas de plantas, productos de origen animal, minerales o compuestos que causan sus síntomas de alergia.

Un estudio que se publicó en *The British Medical Journal* evaluó la efectividad de la homeopatía en la rinitis alérgica y encontró que provocó una "mejora clara, significativa y clínicamente relevante en el flujo

máximo inspiratorio nasal, similar a la que producen los esteroides tópicos".



### **Acupuntura**

Según un estudio que se publicó en *Annals of Internal Medicine*, las personas que recibieron tratamiento semanal de acupuntura experimentaron "mejoras estadísticamente significativas en la calidad de vida específica de la enfermedad y el uso de antihistamínicos".



### **Irrigación nasal**

Se utiliza una olla Neti (o una botella de enjuague sinusal) y agua salada para eliminar los alérgenos y la



mucosidad de las fosas nasales. Según un estudio que se publicó en *Archives of Otolaryngology - Head and Neck Surgery*, entre los participantes con síntomas nasales y sinusales crónicos, los que hicieron irrigación nasal experimentaron mayores mejoras en los síntomas en comparación con los que usaron aerosoles salinos. Si está interesado en esta técnica, siga estas instrucciones:

1. Colóquese frente al fregadero e incline su cabeza hacia el lado. Mantenga la barbilla y la frente al mismo nivel para evitar que el agua se vaya hacia su boca.
2. Coloque la boquilla de la olla Neti o la botella de enjuague sinusal en la fosa nasal superior y luego inclínela hasta que la solución salina entre en su conducto nasal.
3. El agua debe drenar por la fosa nasal inferior. Deje que se vacíe en el fregadero y luego repita el proceso durante alrededor de un minuto antes de realizar el procedimiento en la otra fosa nasal.



### **Dieta, ejercicio y control del estrés**

Comer alimentos saludables, hacer ejercicio de forma regular y controlar sus niveles de estrés son la base para que su sistema inmunológico pueda funcionar de manera óptima. Elimine todos los alimentos que producen inflamación y reemplácelos con opciones orgánicas, sin procesar y de preferencia, que se cultiven de forma local. Elija alimentos saludables para el intestino, como vegetales fermentados, y coma alimentos ricos en grasas saludables.

El estrés crónico se relaciona con los brotes de alergia, por lo que es importante tomarse el tiempo para hacer cosas que le ayuden a controlar sus niveles de estrés, como meditar y pasar tiempo en la naturaleza. El ejercicio también ayuda a aliviar el estrés y reducir los síntomas respiratorios, de hecho, un estudio de *Expert Review of Clinical Immunology* señala que hacer ejercicio podría ayudar a aliviar la dificultad para respirar y los síntomas del asma, así como reducir las respuestas inflamatorias.

Ahora que ya tiene las armas para defenderse

# podrá combatir las alergias y mejorar su calidad de vida



Las alergias son más que estornudos y comezón en los ojos, ya que puede tener un gran impacto en su salud física, psicológica y bienestar social, todo depende de su intensidad. Sin embargo, ahora que tiene el conocimiento y los consejos que le acabo de compartir en esta guía, cuenta con las herramientas necesarias para ayudar a fortalecer su cuerpo y combatir las alergias, de modo que pueda sentirse mejor y disfrutar de las actividades diarias incluso durante la temporada de alergias.

# Fuentes y Referencias



- [CDC, Allergies and Hay Fever](#)
- [American Academy of Allergy Asthma and Immunology, Allergy Statistics](#)
- [American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, Allergy Statistics](#)
- [The Clin Risk Manag. 2005 Jun; 1\(2\): 115-123](#)
- [American Academy of Allergy, Asthma and Immunology, Atopy Definition](#)
- [The Clin Risk Manag. 2005 Jun; 1\(2\): 115-123](#)
- [Korean J Intern Med. 2011 Sep; 26\(3\): 262-273](#)
- [Brazilian Journal of Otorhinolaryngology, 2006](#)
- [Curr Opin Allergy Clin Immunol. 2015 Feb; 15\(1\): 79-88](#)
- [Stat Pearls, 2020](#)
- [Allergy Asthma Immunol Res. 2018 Mar; 10\(2\): 97-105](#)
- [Allergy, Asthma & Clinical Immunology, 2018](#)
- [Saudi J Biol Sci. 2012 Oct; 19\(4\): 405-426](#)
- [InformedHealth, 2020](#)
- [Clin Transl Allergy. 2014; 4: 12](#)
- [Asthma and Allergy Foundation of America, Pollen Allergy](#)
- [The Spruce, 2021](#)
- [The Spruce, 2021](#)
- [Allergy, Asthma & Clinical Immunology volume 15](#)
- [Ann Allergy Asthma Immunol 2000 Apr;84\(4\):403-10](#)
- [Brain Behav Immun 2017 Oct;65:202-209](#)
- [Eur J Med Res. 2009; 14\(Suppl 4\): 248-254](#)
- [Scientific Reports volume 8, 3694 \(2018\)](#)
- [Journal of Cell Science 2004 117: 5721-5729](#)
- [J Cell Mol Med. 2012 Oct; 16\(10\): 2401-2412](#)
- [Informed Health, 2020](#)
- [Harvard Health Publishing, 2016](#)
- [Front Physiol. 2013; 4: 63](#)
- [Forbes, 2018](#)
- [Sleep Foundation, 2020](#)

- [Clinical and Translational Allergy volume 8, Article number: 23 \(2018\)](#)
- [Cleveland Clinic, "Crohn's Disease"](#)
- [Mayo Clinic, "Crohn's Disease"](#)
- [Harvard Health Publishing, September 22, 2017](#)
- [MeAndMyDiabetes, December 3, 2011](#)
- [Inflamm Bowel Dis . 2001 May;7\(2\):94-8, Abstract](#)
- [Cleveland Clinic, "Antihistamines"](#)
- [American College of Allergy, Asthma and Immunology, "Pollen Allergy"](#)
- [GrassrootsHealth Magnesium and Vitamin K2 Combined Important for Vitamin D Levels](#)
- [Reuters, "Hot Pepper Nose Spray Relieves Hay Fever"](#)
- [Molecules . 2016 May 12;21\(5\):623, Abstract](#)
- [Huffington Post April 23, 2014](#)
- [Curr Pharm Des. 2013;19\(34\):6148-55.](#)
- [Evid Based Complement Alternat Med. 2016; 2016: 7896081.](#)
- [Immunol Allergy Clin North Am. 2011 Feb; 31\(1\): 55-68.](#)
- [American Academy of Environmental Medicine](#)
- [ACAAI, Sublingual Immunotherapy](#)
- [VeryWell Health, Sublingual Immunotherapy by Daniel Moore, MD](#)
- [JAMA. 2013 Mar 27;309\(12\):1278-88.](#)
- [Curr Pharm Des. 2013;19\(34\):6148-55.](#)
- [Int Arch Allergy Immunol 2002;129:108-112.](#)
- [Supplements in Review, Berberine for Immunity](#)
- [Biotechnol Res Int. 2012; 2012: 976203.](#)
- [Nutrients. 2017 Mar; 9\(3\): 290.](#)
- [Nutrients. 2017 Mar; 9\(3\): 290.](#)
- [J Am Coll Nutr. 1992 Apr;11\(2\):172-6.](#)
- [BMJ. 2000 Aug 19; 321\(7259\): 471-476.](#)
- [Ann Intern Med. 2013 Feb 19;158\(4\):225-34.](#)
- [Arch Otolaryngol Head Neck Surg. 2007;133\(11\):1115-1120.](#)
- [Expert Rev Clin Immunol. 2015;11\(9\):993-1003.](#)