

BIEN estar

Nº46 ALERGIAS
E INTOLERANCIAS

NATALIA Pereira

Tras años de padecimientos, la actriz descubrió que es celíaca y dio un giro a su vida

Polen afecta a
20% DE TICOS

ALERGIAS A:

- Gluten
- Mariscos
- Ácaros
- Mascotas
- Semillas secas
- Medicamentos

ISSN: 2215-3098



e1.000

7 441025 501296



18 HISTORIAS sobre cómo
detectarlas y superarlas

RETIRE

sus medicamentos de la farmacia
.....
y úselos de acuerdo con las
indicaciones médicas



Si tiene dudas sobre cómo
usar sus medicamentos
consulte mediante la cuenta
de correo electrónico
consfarm@ccss.sa.cr

.....



www.ccss.sa.cr

Libérese de los **microbios**



Quando estornuda

cúbrase



Quando tose

tápese



Lávese las manos

**con agua
y jabón**



Atención a alergias e intolerancias

Usted tiene en sus manos una edición más de Bienestar. El tema tratado en esta entrega es de gran importancia para el asegurado, para la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) y para la sociedad en la que vivimos.

Los procesos alérgicos son, sin duda, muy frecuentes en nuestro país. Afectan la calidad de vida de la población y desencadenan enfermedades de mucha preocupación, como las crisis asmáticas.

Costa Rica es una nación tropical. Por este motivo, las respuestas alérgicas se incrementan en algunas épocas por los procesos de polinización.

En esta edición, incluimos además varios artículos prácticos sobre la intolerancia y la deficiencia que poseen algunas personas para asimilar ciertos alimentos.

La importancia de conocer qué nos produce estos trastornos y por qué no podemos consumir productos puntuales es fundamental para todos.

Lo invito a que lea toda la revista. Estoy segura de que los consejos serán de gran importancia para proteger su salud y la de su familia.



Dra. María Eugenia Villalta
Gerente
médica
CCSS

Abril – mayo de 2013

Una producción de Revistas de Grupo Nación (San José, Costa Rica) con el respaldo de la Caja Costarricense de Seguro Social. **Sitio web:** revistas.co.cr. **Facebook:** www.facebook.com/revistasgruponacion

Dirección: Isabel Ovares • **Coordinación editorial:** Randall Sáenz • **Edición:** Carlos Muñoz • **Redacción:** Yazmín Montoya y Mónica Morales • **Colaboradores CCSS:** Gabriela Castro, Diego Coto, Andrea De la Cruz, Sharmila Gómez, José Mairena, María Morales, Roberto Sancho, Susana Saravia y María Isabel Solís • **Colaboradores:** Ángela Ávalos, Catalina Blanco, Alejandra Chavarría, Karla Echavarría, Roberto García, Danilo Jiménez, Gerardo Mora, Andrea Muñoz, Mariana Murillo, Carol Rojas, Oscar Sánchez, Nathalia Rojas e Ivannia Varela • **Corrección de estilo:** Laura Solano • **Productor gráfico y audiovisual:** Emilio Deheza • **Cordinador de diseño:** Augusto Ramírez • **Diseño:** Laura Murillo • **Fotografía:** Susana Alfaro, Jeannine Cordero, Jorge Navarro, Ronald Pérez, Ana Lucía Rodríguez, Shutterstock y Archivo de Grupo Nación • **Fotografía de portada:** Jeannine Cordero • **Producción fotográfica:** Laura Fuentes y Susana Alfaro • **Gerencia de negocio:** Michelle Morera • **Apoyo administrativo:** Silvia Céspedes y Luis Gonzalo Conejo • **Redacción:** (506) 2247-4427 • **Publicidad:** (506) 2247-4949 • **Apartado Postal:** 1517-1100, Tibás • **Distribuidor:** GN Distribución, Grupo Nación GN S. A. • **Teléfono:** 2247-4463

Impresión: GN Impresos de Grupo Nación. © 2013, San José, Costa Rica. Queda prohibida su reproducción total o parcial. Esta revista es reciclable. Deséchela adecuadamente. Llame a: Kimberly Clark, Costa Rica (506) 2298-3100, extensiones 3007 y 3115.



REVISTA PERFIL



Todos los días algo nuevo,
con o último de a moda en Costa Rica

BIEN estar

N° 46 ALERGIAS
E INTOLERANCIAS

CUENTA CON LA
COLABORACIÓN, ENTRE
OTROS, DE LOS SIGUIENTES
ESPECIALISTAS DE LA CCSS:



Dr. Marvin Céspedes
Dermatólogo
Hospital Max Peralta



Dr. José Chavarría
Alergólogo
Hospital Nacional de Niños



Dr. Francisco Hevia
Hepatólogo
Hospital San Juan de Dios



Licda. Nuria Meza
Enfermera
Hospital Max Peralta



Dr. Jorge Montero
Alergólogo
Hospital México

PORTADA

8. **Natalia Pereira.** Sana tras dos años de saber que es celíaca

POR DENTRO

16. ¿Qué es una alergia?
18. ¿Y una intolerancia?
20. Costa Rica: campo para alergias

ALERGIAS

22. Gluten
28. **Testimonio:** Mariana Murillo
30. Asma
35. Fundación Caléndula
36. Mascotas
40. Ácaros
44. Insectos
46. Cosméticos
48. Metales
50. Penicilina

52. Polen
56. Frutas
60. Mariscos
64. Huevo
66. **Testimonio:** María Pía Sánchez
68. Semillas secas
70. Látex

INTOLERANCIAS

72. Leche de vaca
76. Cobre: Mal de Wilson
78. ACOPAW: pacientes con Wilson
80. Leguminosas

DIAGNÓSTICO Y TRATAMIENTO

82. Alérgico, pero, ¿a qué?
86. ¿Cómo tratar los síntomas?
90. De lejos: los desencadenantes
92. Choque anafiláctico



Natalia Pereira

El gluten marcó su vida



RECONOCIDA POR SU TRABAJO
COMO LOCUTORA Y ACTRIZ,
ES INTOLERANTE AL GLUTEN.
LA CONDICIÓN NO HA DETENIDO
SU VIDA; MÁS BIEN, LA AYUDÓ
A MEJORAR SUS HÁBITOS
ALIMENTICIOS.



Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar
Fotografía: Jeannine Cordero, cortesía de
Natalia Pereira y Archivo de Grupo Nación

ella es la dueña de una voz
que destacó en la radio
como locutora. Su rostro
se recuerda también en programas de
televisión y obras de teatro.

Fuera de la exposición pública,
varios acontecimientos reordenaron las
prioridades de Natalia Pereira, aunque su
energía y entrega se mantienen iguales.

Cuidado al comer afuera

Si bien ha tenido pocos problemas desde que conoció su condición, recuerda una situación bastante incómoda.

En un restaurante que supuestamente tenía un menú libre de gluten, pidió una ensalada, la cual traía *croûtons* (pedazos pequeños de pan). Al avisarle al mesero, este se la llevó; sin embargo, ella no pudo cerciorarse si le trajo un platillo nuevo o solo le quitó las pequeñas piezas. Por esa razón, no pudo comer.

Confiesa que muchas personas en los mismos comercios están desinformadas y, por tanto, no ofrecen productos preparados en un ambiente libre de gluten.

En otra ocasión, su hermana preparó pan y Natalia, que estaba "antojada", comió. **Las hermanas** no se dieron cuenta de que la levadura tenía gluten. Poco después, se comenzó a sentir mal. Al revisar los ingredientes, se percató cuál fue el causante. Esta es la única vez que se ha equivocado con los alimentos.

Esta activa mujer, de 33 años, fue diagnosticada como celiaca.

Recibió la noticia cuando experimentaba otros problemas de salud; entonces, no le dio mucha importancia.

Más adelante, entendió que necesitaba un cambio radical en sus hábitos nutricionales. Su familia la apoyó en esta decisión.

La constancia mostrada detrás del micrófono, así como en los escenarios teatrales y los sets de filmación, se vio reflejada en su empeño para mantener un buen estado de salud.

Natalia abrió las puertas de su casa para contar su historia y hacer conciencia de su padecimiento.

Señales de un problema

Natalia se traslada dos años atrás. En ese momento, comenzó a presentar problemas físicos, que la llevarían más tarde a descubrir su padecimiento.

A finales de febrero de 2011, tuvo cuadros de fiebre, distensión estomacal y estreñimiento. Apenas comía, sentía una hinchazón en el vientre, que la obligaba a acostarse "boca abajo" para aliviarse.

Preocupada, acudió a un gastroenterólogo. En una larga entrevista, el especialista la interrogó sobre su alimentación. A esto, ella reaccionó con duda.



“Mi cambio fue radical. Si traen una pizza o un queque a la casa, no siento antojo”.

“No me preguntaron por las comidas. Lo que me quite este dolor contestó Natalia, quien es también maestra de preescolar. No comprendía por qué consultaba sobre pan y las pastas.

Dentro de los exámenes, le hicieron biopsia del duodeno

parte del intestino delgado que conecta con el estómago), donde inicia la absorción de vitaminas, minerales y otros nutrientes. La inflamación de esta área se relaciona con la gastritis y las úlceras.

El análisis reveló que padecía de “esprué celiaco”, es decir, inflamación por la intolerancia al gluten. No creyó que pudiera tener relación con las dolencias experimentadas.

A pesar de que estaba en tratamiento, seguía sintiéndose mal. Decidió ir a consulta ginecológica, donde se descubrió un gran problema que debía atenderse con prontitud. Tenía un absceso alojado en la zona perianal. Por tanto, fue sometida a una cirugía de emergencia.

La vida con la enfermedad celiaca continuaba siendo una realidad lejana para Natalia. Pensaba que el asunto de evitar pan, pastas y pastas. En abril, fue de nuevo sometida a una segunda cirugía de emergencia, una operación más dura e invasiva, ya que había una infección en la zona perianal. En consecuencia, le quedó una cicatrizada de ocho centímetros como marca.



Sobre Natalia

- Natalia Pereira Barrantes. Tiene 33 años.
- Es maestra de educación especial y máster en psicopedagogía.
- Dedicar su tiempo a trabajar en una escuela pública.
- Por una década, formó parte del Grupo Radiofónico Omega. Trabajó en la emisora Vox, donde era productora y conductora del programa *Laboratorio*, entre otros.
- Desde hace dos años dejó la radio, pero aún se dedica esporádicamente a la locución comercial.
- Ha actuado en series de televisión como *Plaza Siglo XXI*, *La Pensión* y *Retumbos*. En teatro, participó en obras como *La Ruta*, de la Compañía Nacional de Teatro, y *Extraños Hábitos*, en el teatro La Comedia.
- Dentro de sus metas está volver a la radio con un programa dirigido a las mujeres, hacer producción para el público infantil y dar el salto a la actuación en el cine.



Recuerda que quedó “emocionalmente despedazada”, pues no podía realizar actividades cotidianas como bañarse o ir al sanitario.

Para sanarse, utilizó un aparato especial para cerrar heridas grandes, que la alivió mucho y le dio movilidad. Adelante, tuvo dos cirugías más para cicatrizar la herida.

Corría junio y las intervenciones y los exámenes proseguían.

La nueva realidad

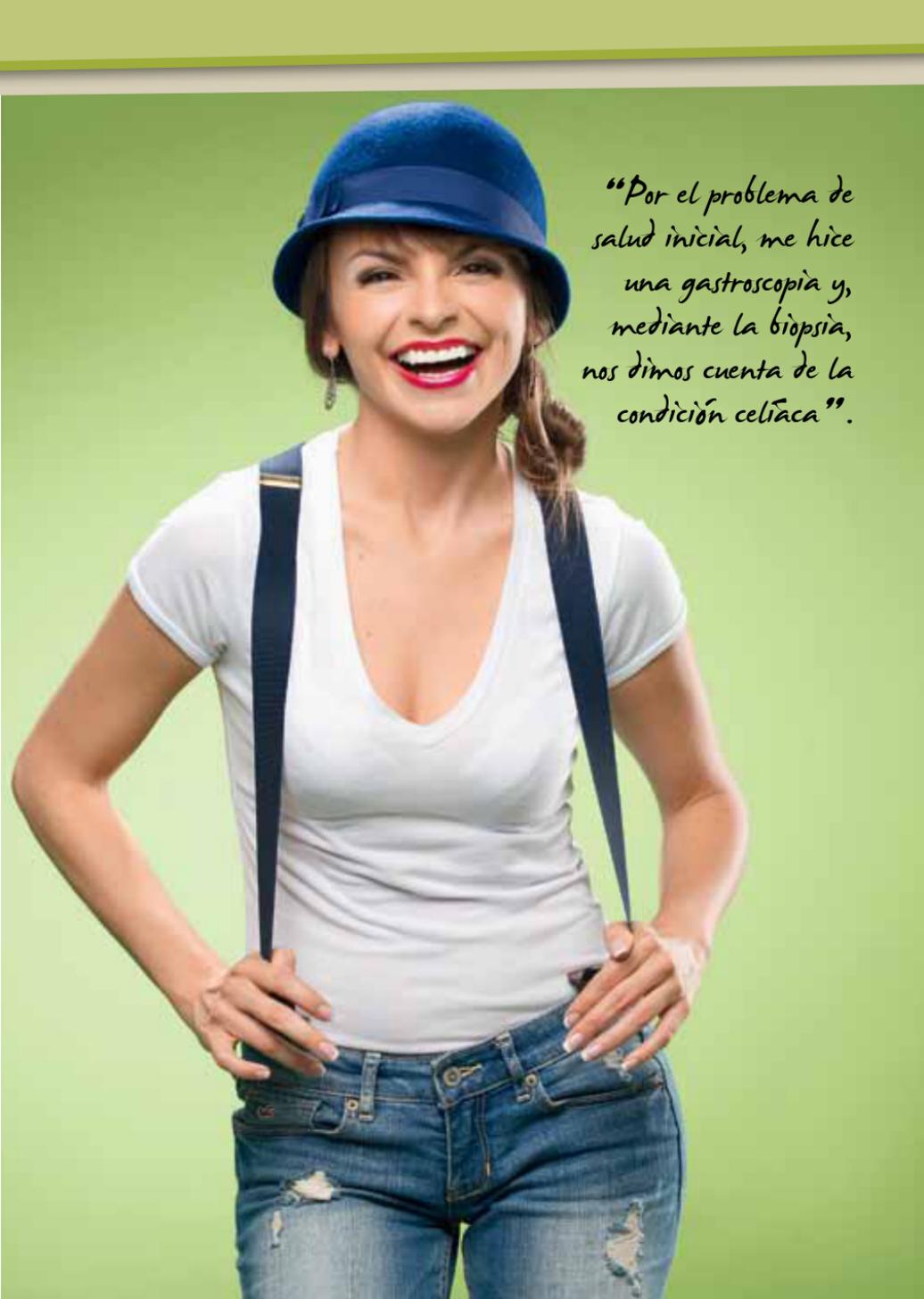
En medio de las consultas y ya en julio, uno de los cirujanos que atendió a Natalia trajo a discusión una vez más el tema de las comidas.

Ella recordó que meses atrás ya le habían descubierto la condición celiaca, pero había sido indiferente.

En ese momento, cayó en cuenta de que todo tenía relación. El doctor le comentó que la intolerancia al gluten pudo ser el origen de sus problemas.

La actriz aclara que no está comprobado médicamente que tal condición –ser paciente celiaca– fuera el desencadenante de la infección, pero las posibilidades son altas.

El causante de la infección fue posiblemente el uso de laxantes, una “pésima costumbre” como ella misma la califica. “Yo lo debía hacer porque

A young woman with a bright smile, wearing a blue velvet hat, a white V-neck t-shirt, and blue denim jeans with dark suspenders. She has her hands on her hips and is looking directly at the camera. The background is a solid light green color.

“Por el problema de salud inicial, me hice una gastroscopia y, mediante la biopsia, nos dimos cuenta de la condición celiaca”.

Apoyo familiar

La mamá de Natalia, Bernardita Barrantes, inculcó una alimentación sana a sus hijos. Por eso, las gaseosas o “comida chatarra” nunca estuvieron dentro de sus preferencias y no le hacen falta. De esta manera, el proceso de adaptación a los productos libres de gluten fue sencillo. Aunque su familia no padece de intolerancia a estos alimentos, ellos acostumbran comer lo mismo que Natalia. Como resultado, los platillos son más livianos. Natalia tiene una visión positiva. La detección de esta circunstancia fue, para ella, lo mejor que le pudo suceder a su salud.

no había otra manera de ir al baño y me dolía mucho. Es muy probable que, por tanto esfuerzo, una de las glándulas se rompiera y se hiciera el absceso”.

Cuenta que desde niña tenía estreñimiento, migrañas y caída del cabello y las uñas. Nunca pensó que las comidas eran responsables.

Por último, tuvo una quinta cirugía, de tipo reconstructiva, para eliminar las marcas de las operaciones anteriores.

Al finalizar esta etapa, siguió otra más retadora.



Estilo de vida

Antes le resultaba imposible medir lo que comía, por los medicamentos que tomaba. Pero después, comenzó a tener mayor cuidado y notó un gran cambio.

Previamente, Jorge Aguilar, su novio, se encargó de averiguar cuáles productos podía consumir y de qué se debía alejar.

Contactaron a la Asociación Pro Personas Celíacas y se enteraron de que no solo se trataba de evitar galletas y pastas.

El paso inicial que tomó fue sacar todos los alimentos de su cocina. Salsas, condimentos y otros productos fueron retirados y, hasta la fecha, no los extraña.

El cambio fue radical, porque no estaba dispuesta a seguirse enfermando. Igualmente, el compromiso de su familia fue fundamental. Su pareja, su mamá

y su hermano tienen una dieta sin gluten.

Libre de antibióticos y con el problema controlado, no se le inflamaba el abdomen ni había estreñimiento. Su cuerpo y su estado anímico eran otros.

“Es una bendición cada vez que voy al baño. No valoraba eso hasta que no lo pude hacer”.

¿Qué ha sido lo más complicado? Al principio, las actividades fuera de su casa. Cuando hay una fiesta o una cena y declina comer lo que sirven, se la ha tachado de “delicada”, pues las personas desconocen sobre su condición.

Lejos de ataduras

Las primeras salidas de Natalia fueron a los supermercados, para buscar productos libres de gluten. Fue difícil; sin embargo, con la asesoría de personas con la condición celíaca y algunos sitios de Internet especializados, armó su dieta.

Lleva siempre una lonchera con su comida. La vez que más se ha preocupado fue cuando salió del país; no obstante, se sorprendió al encontrar productos que no imaginó. Bocadillos, pan y malvaviscos sin gluten llenaron su maleta de regreso.

Otorrinolaringología Heredia



Centro Especializado en Oídos, Nariz y Garganta



Dr. Mario Benavides Vilchez

Especialista en Otorrinolaringología

Universidad de Costa Rica

Niños y Adultos

Teléfonos: • 2237-0020 • 2260-9191 • 2262-6969 • 8384-1949

200 metros sur de la Ferretería Brenes, Heredia

✉ info@drmariobenavidesvilchez.com 🌐 www.drmariobenavidesvilchez.com



¿Qué es una **alergia**?

Por: Susana Saravia/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

Es una reacción del sistema inmunológico ante la presencia de una sustancia agresora. **Por lo general, su origen es hereditario:** viene grabado en los genes de quien la padece.

Las alergias son respuestas acentuadas del sistema inmunológico a un estímulo causado por un agente conocido como antígeno o alérgeno, que, aunque es inofensivo, provoca en quien las padece una reacción.

Los pacientes alérgicos tienen en su sistema inmunológico un aumento de la inmunoglobulina E, un anticuerpo que precisamente se encarga de producir las reacciones alérgicas.

Esta respuesta se da hacia las proteínas. De esta manera, cuando la persona entra en contacto con lo que

©Piotr Marcinski

Fases alérgicas

- **Primera.** Es inmediata y ocurre aproximadamente 15 minutos después de la exposición al alérgeno.
- **Tardía.** Suele presentarse de 2 a 4 horas después de la exposición al alérgeno.

le ocasiona la alergia, se aumenta la inmunoglobulina E y aparecen las respuestas alérgicas.

Quien padece alguna alergia es porque nació con una predisposición genética. Por tanto, será una condición crónica con la que vivirá por toda la vida. Sin embargo, estas pueden controlarse, así como aliviarse y mejorar sus síntomas.

La forma de manifestarse dependerá del tipo; por ende, podrá presentarse como asma, rinitis alérgica o dermatitis.

Los síntomas

Dependen del órgano de choque, es decir, del lugar donde ocurra la respuesta inmunológica entre el alérgeno y el organismo. Puede ser en la piel, la nariz, los ojos o los bronquios.

Por ejemplo, si es a nivel de las vías respiratorias altas, lo que se presentará más comúnmente son los estornudos, la picazón de ojos y de nariz,

las secreciones nasales blanquecinas, transparentes y abundantes, la nariz trancada y el cosquilleo o la picazón de garganta.

Si en cambio, la alergia se manifiesta a nivel de las vías respiratorias bajas, el paciente experimentará ausencia de aire, ronquera, silbidos y dolor torácico:

las típicas crisis agudas de asma bronquial.

Finalmente, si la alergia se manifiesta a nivel de piel, la persona padecerá fundamentalmente de prurito o picazón y eczema, que es un estado inflamatorio de la piel con descamación y ronchas.

Las alergias agudas no deben tratarse con remedios caseros. Acuda de inmediato a un centro médico o llame a la Cruz Roja.

Fuentes:
Dr. Mario Martínez, alergólogo.
Dr. Jorge Montero, alergólogo
Servicio de Dermatología y Alergología. Hospital México.

Aunque por lo general las intolerancias se dan a los alimentos

existen también algunos medicamentos que pueden producirlas.

¿Y una intolerancia?

ndirse
gias;
, el
por las
le por
rica para
onentes
por una
respecti-
e manera
nológico
las

ue la
cia cierto
tolerancia

Por: Susana Saravia/ Caja Costarricense del Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

a la lactosa es una de las más comunes. Esta ocurre cuando existe un déficit de una enzima llamada lactasa, que es la encargada de sintetizar la lactosa presente en la leche de vaca.

¿Cómo se manifiesta?

Hay respuestas muy variadas a la misma intolerancia. Por ende, habrá quienes presenten un leve dolor abdominal mientras otros incluso padecerán diarrea.

Si es en el tubo digestivo, los síntomas pueden ser normalmente flatulencias, distensión abdominal, cólicos y diarreas. En los niños, es común el eritema, un

enrojecimiento alrededor del ano.

Por lo general, las personas que sufren de una intolerancia pueden consumir cantidades pequeñas del alimento o componente alimenticio que la origina sin que lleguen a presentar síntomas.

Por ejemplo, si las personas celíacas –todavía hay una discusión entre si es una intolerancia o una alergia– consumen alimentos con gluten, pueden dañar su intestino delgado y quedar con incapacidad para absorber nutrientes esenciales como las grasas, las proteínas, los carbohidratos, los minerales y las vitaminas.

Intolerancia a los medicamentos

A diferencia de las alergias a algunos fármacos como sulindaco, ibuprofeno, aspirina, diclofenaco, indometacina o dipirona –con los que la persona puede presentar presión baja, urticaria o brotes en la piel y hasta problemas respiratorios–, cuando hay intolerancia a algún medicamento o “le cae mal”, las molestias pueden ser simplemente dolor de estómago, náuseas o incluso vómitos.

La intolerancia más común entre los ticos se da por el consumo de productos de leche de vaca, pues el intestino humano no tiene la enzima necesaria para procesar la lactosa.

Fuentes:

Dr. Mario Martínez, alergólogo.

Dr. Jorge Montero, alergólogo.

Servicio de Dermatología y Alergología. Hospital México.

Costa Rica:

campo para alergias

Por: Sharmila Gómez/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

Los países tropicales, como el nuestro, son los escenarios propicios para el desarrollo de alergias. Los factores como el cambio climático, la humedad, las lluvias y la temperatura provocan el incremento considerable de estos padecimientos.

La estación seca trae consigo, de manera particular, muchos síntomas de alergias, entre ellas:

La humedad, el cambio de **estaciones, la contaminación del aire y los microclimas** hacen de nuestro país un caldo de cultivo ideal para las reacciones inmunológicas, que se manifiestan más en el sistema respiratorio.

- **Rinitis.** Conjunto de molestias que afecta la nariz con picazón e irritación. Estos síntomas se presentan cuando se inhalan desencadenantes de la alergia como el polvo, la caspa, los residuos de insectos o el polen.
- **Conjuntivitis.** Sucede cuando la capa transparente del tejido que recubre los párpados y la que cubre la parte blanca del ojo (conjuntiva) se hincha o se inflama. Hay enrojecimiento, acompañado de picazón y lagrimeo.
- **Dermatitis atópica.** Esta se debe a una reacción de hipersensibilidad en la piel, que lleva a una inflamación cutánea, enrojecimiento o hinchazón prolongada. Las personas con dermatitis atópica presentan a menudo asma. El asma es, por su parte, un trastorno que provoca la hinchazón y consecuente estrechez de las vías respiratorias, lo cual produce opresión en el pecho, tos y dificultad para respirar.



Un sistema inmunológico fuerte es un muro de protección para los alérgenos –las sustancias que provocan las reacciones en el cuerpo–.

Entre los ticos

Cualquier persona es propensa a padecer de alergias, no importa su edad o su sexo.

Pueden manifestarse desde los primeros años de vida, por una base familiar y hereditaria –reflejada en hermanos, padres o abuelos–.

La predisposición genética contribuye de manera decisiva al desarrollo de enfermedades alérgicas.

Los desencadenantes más comunes de las alergias en nuestro país son:

- Animales (proteínas de su piel).
- Polvo.
- Moho.
- Aditivos químicos en los alimentos.
- Cambios de temperatura (con mayor frecuencia hacia el frío).
- Aire contaminado por combustión de hidrocarburos.
- Humo del tabaco.

Fuentes:

Dr. Mario Martínez. Hospital México.

Dr. José Chavarría. Hospital Nacional de Niños.

Miles de personas no toleran ningún producto que contenga harina de trigo o sus derivados; tampoco, cebada, centeno o avena. Sufren de enfermedad celíaca.



©SeDmi

Un enemigo llamado **GLUTEN**

Por: Ivannia Varela/ Para Bienestar | Fotografía: Jorge Navarro, Susana Alfaro y Shutterstock

El trigo es una de las plantas más cultivadas en el mundo. Este cereal fue uno de los primeros que llegó a consumir el ser humano. Sus granos contienen nutrientes indispensables para la dieta: carbohidratos, proteínas, minerales y vitaminas.

Pese a sus muchos beneficios, algunas personas no asimilan ningún producto con harina de trigo o sus

derivados, ni otros cereales como la cebada, el centeno y la avena.

Estas personas afrontan la enfermedad celíaca o celiacuría. No se trata de una alergia, sino de un padecimiento autoinmune que compromete distintos órganos. El 1,5% de la población mundial es celíaca.

Veamos, a continuación, sus características.

1

Señales de alerta

Los pacientes celíacos no procesan de manera adecuada el gluten. Esta proteína se encuentra en la semilla de muchos cereales, como el trigo, el centeno, la avena y la cebada. Se compone de gliadina y glutenina.

Cuando las personas predispuestas genéticamente a no tolerar el gluten entran en contacto con esta sustancia, comienzan a presentar lesiones en la mucosa del intestino delgado. Este proceso impide la absorción normal de los nutrientes.

Los síntomas de la enfermedad celíaca son muy variados y abarcan complicaciones simples a severas. Incluso, si este problema no se trata, puede conducir a la muerte.

En los niños celíacos, los trastornos del desarrollo y del crecimiento son también frecuentes.

La enfermedad celíaca se conoce también como "esprué celíaco".

2

El diagnóstico certero

Para establecerlo, se puede recomendar una biopsia del intestino delgado por medio de una gastroscopia. Lo ideal es practicarse exámenes específicos de sangre (para anticuerpos IgA, IgG, antiendomesio y antitrasglutaminasa). Estas pruebas determinarán si hay o no enfermedad celíaca. Esta es la única forma segura de corroborar el problema, ya que los síntomas son inespecíficos y pueden ser causados por otros padecimientos.

En nuestro país, la Caja Costarricense del Seguro Social (CCSS) diagnosticaba dos casos al año. Hoy existen los reactivos necesarios para detectar la enfermedad y, más recientemente, se han iniciado los estudios genéticos para evidenciar la predisposición a tener celiaquía.

Las personas con familiares de primer grado (padre y madre) y segundo grado (hermanos, abuelos y tíos) portadores de enfermedad celíaca deberán ser estudiados. Su propensión es mayor.

3

Alimentos de peligro

El gluten se encuentra en todo alimento que contenga trigo, almidón, cebada, centeno o avena. Entre la lista "prohibida" se encuentran panes, cereales (excepto los de maíz o arroz integral), pastas, galletas, productos elaborados con harina de trigo (harina blanca), repostería y cervezas.

Sin embargo, hay otros alimentos que contienen trazas. Estas podrían generar problemas en los celíacos. Por este motivo, es preferible evitar las salsas, los productos de paquete, los enlatados, los cubitos para condimentar, los aderezos, el café instantáneo y hasta los embutidos.

Los alimentos libres de gluten incluyen las frutas y los vegetales (en su estado natural), las carnes (no si son empanizadas o si contienen salsas), las leguminosas, el maíz o los productos a base de maíz, el amaranto, los granos como el arroz, entre otros.



4

A largo plazo

Además de diarrea crónica o estreñimiento, distensión, dolor abdominal recurrente y esteatorrea (heces grasosas), los celíacos sin diagnóstico y tratamiento pueden sufrir:

- Fatiga crónica.
- Pérdida o aumento de peso.
- Deshidratación.
- Anemia.
- Osteopenia.
- Osteoporosis.
- Calambres musculares.
- Depresión.
- Problemas dermatológicos.
- Pérdida de cabello.
- Trastornos del páncreas.
- Úlceras.
- Infertilidad y abortos.
- Linfomas y cánceres intestinales, en la faringe o en el esófago.

La enfermedad celíaca no tiene cura. Sin embargo, los síntomas disminuyen si las personas adoptan una dieta libre de gluten de por vida.

Una dieta a la medida

En el mercado nacional, ya existen varias opciones de productos alimentarios dirigidos a la población celíaca. Por ejemplo, encontramos harinas no tradicionales elaboradas con plátano verde, banano verde, camote, papa amarilla o papa blanca, yuca, tiquizque y malanga.

Con pequeñas modificaciones en el menú diario, se pueden obtener resultados positivos. Se trata de una dieta llena de frutas, vegetales y carnes. Las harinas provendrían principalmente del arroz y el maíz.

La nutricionista Karla Barrenechea preparó para Bienestar este menú para tres días:



La dieta libre de gluten no se debe iniciar antes de realizarse un diagnóstico. Si la inicia, afectará los resultados de las pruebas.



Milena Schroeder

"MI BEBÉ ES CELÍACO"

Cuando Nicolás De la Ossa va al súper, mueve el dedo diciendo "no" al pasar por los pasillos en donde hay productos con gluten. Tiene dos años y ya sabe de estos temas. El pequeño ha presentado los síntomas desde sus siete meses.

"No sabíamos qué sucedía. Pasamos entre hospitales y citas médicas. Le practicamos un examen de sangre y los factores IgG y IgA salieron alterados", comenta Milena, su madre. Con ayuda del Hospital de Niños, el diagnóstico fue confirmado. Hoy, la dieta de Nicolás es restringida y sobre todo casera.



Ani Brenes

“MUCHOS COMO YO”

En 1989, se le extrajo parte de su intestino. Aún así, siguió siendo paciente frecuente de los servicios de emergencias. En 1997, le diagnosticaron osteoporosis y fibromialgia. En 2000, enfrentó un cuadro de diarrea crónica que puso su vida en peligro. “El 27 de abril de 2003, por Orden Divino, tuve contacto con una persona que había tenido un problema parecido. Al realizarme la prueba médica, dimos con el diagnóstico: era paciente celíaca. Con la dieta sin gluten, comencé a mejorar”, rememora Ani, quien decidió unirse a otras personas y formar la Asociación Pro-Personas Celíacas (APPCEL), que presidió por varios años.

DESAYUNO

Día 1. Cereal de arroz con leche sin lactosa, fresas y jugo de naranja.

Día 2. Huevo con tortillas de maíz, sandía y té.

Día 3. Gallo pinto, queso blanco, papaya, café negro o con leche sin lactosa.

MERIENDA

Día 1. Frutas.

Día 2. Palomitas de maíz.

Día 3. Bizcochos de maíz.

ALMUERZO

Día 1. Pescado o pollo con salsa de tomate natural. Arroz, frijoles y ensalada verde.

Día 2. Fajitas de carne con cebolla y chile dulce. Vegetales al vapor y papa asada.

Día 3. Arroz con pollo, frijoles y ensalada verde.

MERIENDA

Día 1. Palitos de queso *mozzarella*.

Día 2. Batido de fruta en leche sin lactosa.

Día 3. Galletas de arroz con mantequilla de maní y jalea.

CENA

Día 1. Olla de carne con arroz.

Día 2. Quesadillas de pollo y queso con tortillas de maíz.

Día 3. Ensalada de pollo con manzana y pecanas.

APPCEL: una mano amiga

La Asociación Pro-Personas Celiacas (APPCEL) es una organización sin fines de lucro. Nació en Costa Rica en 2004 gracias a la iniciativa de un grupo de personas que sufren celiaquía, ya sea ellas mismas o algún miembro de su familia.

Entre sus objetivos están investigar y compartir información sobre la enfermedad. Además, sus representantes han creado una red de apoyo para las personas celiacas y sus familias, y están en contacto con es-

pecialistas en medicina y celiacos de otros países.

Los socios se encuentran en conversaciones con supermercados para traer al país más alternativas de alimentación.

Asimismo, están elaborando un manual para que los pacientes tengan información de primera mano y un recetario con 400 preparaciones.

Todos los últimos domingos de cada mes, los miembros se reúnen en Súper Salón, en Pavas. Imparten charlas para aprender a vivir con la enfermedad celiaca.

Contacto

- Teléfonos: 2245-6789 y 8384-5523.
- Facebook: facebook.com/Asociacion.APPCEL
- Página web: www.desarrollocreativocr.com/propuestas/appcel



Janedith Valerín

“CREÍ EN LA LOCURA”

Después de haber dado a luz a su primer hijo, hace siete años, Janedith Valerín tocó fondo.

“Vomitaba todo el tiempo, sufría de diarreas, se me manchaba la piel y en la boca me salían unas ampollas muy dolorosas.

Llegué a pensar que me estaba loca, porque todos los exámenes salían normales”, recuerda. Una biopsia terminó por confirmar la enfermedad. “Me puse en contacto con la gente de la asociación de celiacos. Nunca más volvimos a comer fuera, y compro los alimentos que puedo consumir. No volví a sufrir aquellas crisis tan terribles”, concluye.

Fuentes:

Dr. Jorge Cubero, especialista en gastroenterología. Hospital San Juan de Dios y Clínica Bíblica.

Dra. Marcela Porras, gastroenteróloga. Hospital Clínica Bíblica.

Karla Barrenechea, nutricionista.

Ana Lorena Cordero, presidenta de la Asociación Pro-Personas Celiacas (APPCEL).

Ani Brenes, paciente celiaca y fundadora de APPCEL.



Durante un tiempo, me sentí sin energía. Decidí ponerle atención a mis comidas y descubrí otra forma de alimentarme. Hace poco, me encontré con unos amigos y uno me hizo la pregunta: ¿Has pensado si sos celíaca?

Me ha pasado en varias ocasiones y la pregunta siempre viene motivada por las elecciones que hago del menú. Ya me acostumbré a que a la gente le extrañe que evite las pastas o las comidas con pan, como las hamburguesas.

Todo comenzó cuando regresé a Costa Rica después de vivir algún tiempo en el extranjero. Estaba muy emocionada por volver disfrutar de la dieta "tica", sobre todo del cafecito de las tardes y sus acompañantes: pancito con natilla, empanaditas, bizcochos, galletas y quequito seco.

Celíaca por convicción

Sin embargo, mi cuerpo no la estaba recibiendo tan bien como yo hubiera querido; me sentía diferente. Siempre he sido muy activa, pero ahora sentía debilidad y “pesadez”, especialmente después de comer.

¿Por qué de repente me sentía tan cansada? ¿Y qué me estaba pasando?

Decidí actuar y pedí una cita con una nutricionista. Ella elaboró un plan de comidas pequeñas pero frecuentes que debía seguir al pie de la letra. La idea era darle un impulso a mi metabolismo para que fuera más rápido, pero, después de dos meses, no notaba mejoría. Seguía sintiéndome cansada.

Escuchar mi cuerpo

Empecé a fijarme en lo que comía y en cómo me sentía después. Comencé a hacer experimentos y un día decidí disminuir el consumo de todo aquello que pareciera hecho de “harina blanca” o similares. En poco tiempo, tuve más energía y me sentía mucho mejor. Investigué y eso me llevó a descubrir la enfermedad celíaca y, con ella, la dieta libre de gluten.

Aprendí que muchas personas en el mundo han adoptado este tipo de régimen aunque no son celíacos o intolerantes al gluten.

Los beneficios para estos “celíacos por convicción” provienen, probablemente, de dejar de consumir comida procesada, es decir, comida rápida, repostería y cerveza, otros alimentos.

Entonces, yo también me convertí. Me informé sobre cuáles alimentos contienen gluten y cuáles no. Aprendí a buscar en las etiquetas y averigüé cuáles productos para celíacos hay en el mercado costarricense. Me entrené para ordenar en los restaurantes y sobre todo para resistirme a las tentaciones del cafecito de las tardes.

Ahora me siento más cómoda con mi nueva forma de comer. He decidido dar un paso más y consultar a un profesional de la salud para saber si padezco la enfermedad celíaca y descartar cualquier otra condición. Cuando uno cambia sus hábitos alimenticios es muy importante contar con el diagnóstico y la guía de un especialista, sobre todo si se sospecha que padece de una alergia o una intolerancia.

Al final, he aprendido a escuchar mi cuerpo y cuidarlo, porque tengo solo uno. Ser “celíaca por convicción” significa ser responsable y disciplinada, pero, en mi caso, también significa vivir una vida más activa y feliz.



Viviendo con el asma

Esta enfermedad crónica puede afectar profundamente la calidad de vida de quien la padece.

La disciplina ayuda a reducir sus síntomas.

Por: Gabriela Castro/ Caja Costarricense de Seguro Social
Fotografía: Jeannine Cordero y Susana Alfaro

El asma es un trastorno que afecta a los bronquios y dificulta la respiración. Es una enfermedad crónica que varía en severidad y frecuencia de una persona a otra.

Cuando una persona respira normalmente, el aire ingresa por la nariz, y baja por la tráquea y los bronquios, hasta llegar a los pulmones, desde donde es expulsado de nuevo al exterior.

Las personas asmáticas tienen, en cambio, una propensión a que se les inflamen las vías respiratorias, se estrechen y produzcan mucosidad densa, lo que dificulta el proceso de respiración.

Además, son sensibles a ciertos agentes, como el ejercicio físico, el polvo o el humo de los cigarrillos.

Esto hace que los músculos lisos que recubren las vías respiratorias se tensen y se contraigan. La combinación de la inflamación y la contracción provoca un estrechamiento que dificulta el paso del aire.

Síntomas

En la mayoría de pacientes asmáticos, las dificultades para respirar ocurren periódicamente. Cuando se presentan, se denominan crisis asmática o ataque, episodio o exacerbación de asma.



Vilma Gómez

Roberto Sancho/ Caja Costarricense de Seguro Social

Crisis a los 40

"Tengo 58 años de vida y, desde hace 18 presento episodios de asma que terminan en una cama de hospital. Recuerdo que luego de pasar por una gripe "quiebra huesos", sufrí bronquitis. Como todas las mañanas, quise bañarme y unos minutos más tarde sentí que me faltaba el aire. Me mudé y me llevaron al hospital. De camino, me dio otro episodio, por lo que de una vez me pasaron a emergencias, donde me estabilizaron. Luego, me llevaron al salón donde permanecí dos semanas.

Esto mío es hereditario, porque dos tíos maternos murieron de asma. Al primero le dio un paro y al otro se le debilitaron los pulmones. Salí del hospital y, a los 22 días, enfrenté de nuevo otra crisis que me obligó a permanecer hospitalizada durante 15 días más. Por dos años, mi vida era de la casa al hospital y del hospital a la casa. Tuve la suerte de responder a los tratamientos y, por dos años, me olvidé de la enfermedad hasta que, tras un resfrío, recaí. Hoy estoy en control en Neumología del

Hospital México, tomo varias pastillas y uso las "bombitas" de salbutamol que me ayudan a no tener falta de aire ni agitación. Sigo los tratamientos al pie de la letra, pero tampoco puedo estar como en una burbuja. Por eso, quienes presentamos esta enfermedad necesitamos la comprensión de la familia y que nos crean cuando pedimos que nos lleven al hospital, porque, en casos como el mío, nada ganamos con quedarnos en la casa esperando a recuperarnos solos".

Durante el inicio de la época lluviosa, aumentan los casos atendidos por asma en la seguridad social. Por eso, se les ofrece a los pacientes las vacunas contra la influenza y neumococo.

Los principales síntomas incluyen:

Tos. Suele empeorar por la noche o en las primeras horas de la mañana.

Sibilancias. Silbidos o chillidos al respirar.

Presión en el pecho.

Dificultad para respirar.

No todas las personas asmáticas manifiestan estos síntomas; asimismo, el hecho de presentarlos tampoco indica que alguien lo sea.

Para diagnosticarla, el médico realizará preguntas sobre los antecedentes de salud del paciente y hará además un examen médico.

Detonantes

El tipo de síntomas, la frecuencia y su gravedad pueden variar con el tiempo.

En ocasiones, las señales pueden ser apenas una incomodidad; sin embargo, otras veces, pueden ser lo suficientemente molestas como para limitar el quehacer diario.

Los síntomas graves pueden ser mortales. De esto, la importancia de tratarlos de forma oportuna.

Diversos agentes pueden provocar o empeorar la sintomatología de esta enfermedad:

- Infecciones respiratorias.
- Cuadros gripales.
- Alérgenos como el polvo, los ácaros y el polen.
- El pelo de ciertos animales.
- Hongos de ambientes húmedos.
- El ejercicio intenso.
- La contaminación ambiental.
- El humo del cigarro.
- Olor a pintura, desinfectantes u otros químicos.

Se desconoce el origen de esta enfermedad. Investigaciones sugieren que la interacción de factores genéticos y ambientales podría ser la causa, generalmente, en los primeros años de la vida.

Dentro de estos, destacan:

- La tendencia hereditaria a alergias.
- Presencia de asma en el padre o la madre.
- Infecciones respiratorias durante la infancia.
- Contacto con alérgenos en el aire.
- Exposición a algunas infecciones virales en los primeros meses o años de vida, cuando el sistema inmunitario está en desarrollo.

¿A quién afecta?

Aunque puede aparecer a cualquier edad, es más frecuente que se inicie en la infancia, etapa vinculada a las alergias.

Otros factores influyentes son los antecedentes y el tabaquismo en los padres.

En los adultos, es más común la asociación con sinusitis, pólipos nasales y sensibilidad a la aspirina o antiinflamatorios relacionados con este medicamento.

También es habitual su relación con exposiciones en el lugar de trabajo, como el polvo de madera, resinas plásticas o polvos orgánicos.

Una vez realizado el diagnóstico, debe iniciarse rápidamente el tratamiento, que incluye educación al paciente y sus familiares, para que conozcan a fondo la enfermedad y eviten los factores desencadenantes de una crisis.

La Caja ofrece a sus pacientes asmáticos, entre otros tratamientos, la inaloterapia (nebulización). Consiste en aplicar medicamentos por vía aérea para dilatar los bronquios en forma directa.



Fundación Caléndula: pacientes con dermatitis atópica

Apoyo. Esa es la palabra que cimienta la Fundación Caléndula. El grupo nació en 2012, de la mano de Alberto e Ileana Arenas Yockchen. Su hija Laura, hoy de 11 años, padece la enfermedad desde los tres meses de vida.

Sus padres descubrieron que, en el país, no había un ente que agrupara a los pacientes y a sus familias. Entonces, se propusieron darle forma a la idea.

Su primer encuentro fue en febrero de este año, y asistieron 30 personas; una experiencia muy enriquecedora para miembros, invitados y especialistas.

El 25 de mayo (ver recuadro) se realizará la próxima reunión.

Uno de los principales objetivos de la Fundación Caléndula es crear “escuelas de atopia”, es decir, espacios para que el tico se informe sobre enfermedades de la piel relacionadas con las alergias.

Nació el año pasado, para agrupar a pacientes y parientes de quienes sufren esta condición.



Laura Arenas

A LOS TRES MESES

Desde bebé, vivió entre el Hospital Nacional de Niños y la consulta privada. Hoy, a sus 11 años, sabe que su enfermedad no tiene cura, pero eso no le impide tener una vida normal, con las previsiones para evitar la irritación y la picazón de la dermatitis atópica.

Fundación Caléndula

Próxima reunión: 25 de mayo, de 2 a 6 de la tarde. Charla con dermatólogo y foro abierto.

Lugar: Universidad Veritas, en Zapote.

Contacto: Alberto Arenas. Tels.: 8398-4745 y 7020-1638. Página web en construcción.

Facebook: dermatitiscr.

Correo electrónico: dermatitiscr@gmail.com.

Fotografía: Cortesía de Alberto Arenas

¿Será su mascota el problema?

Por: Mónica Morales/ Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Conozca cuándo una persona con síntomas alérgicos debe sospechar de estos acompañantes.

Todos los animales pueden producir alergias en las personas. Los más afectados son los niños y los adultos jóvenes. No hay nada más triste que deshacerse del perrito o el gato por motivos de salud.

Para entender un poco más sobre este tipo de reacción, formas



de prevención y tratamientos para disminuir los síntomas, consultamos al médico alergólogo Giovanni Sedó, quien asegura que hay otras alternativas antes de echar el animal.

P/ ¿Qué es lo que genera las alergias hacia las mascotas?

“Como en toda alergia, es una interacción entre un individuo que tiene una predisposición genética y un ambiente propicio para producir la reacción, en este caso, la presencia de mascotas”.

P/ ¿Cuáles alergias pueden causar las mascotas?

“Generalmente, son de tipo respiratorio, como rinitis y asma. También se pueden producir casos de conjuntivitis, urticaria, angioedema (hinchazón de diversas partes del cuerpo), dermatitis por contacto, prurito generalizado o anafilaxia (reacciones severas con ataque a varios órganos o partes del cuerpo)”.

P/ ¿Cuáles síntomas se presentan?

“Los síntomas son picazón de nariz, estornudos, congestión, rinorrea (aumento en la producción de moco) o crisis de asma (falta de aire, tos y silbidos en el pecho)”.

P/ ¿Cuáles son las mascotas más peligrosas en este sentido?

“Todos los animales con pelo o plumas son capaces de producir reacciones alérgicas, pero, por frecuencia, las más peligrosas son el gato y el perro”.

P/ ¿Las personas asmáticas son más vulnerables cuando tienen animales?

“Esto es discutible. Estudios indican que los pacientes nacidos en un ambiente con perros desarrollan con menor frecuencia asma.

Sin embargo, los pacientes con asma son más sensibles si hay animales en la casa, pero eso depende de varias cosas: primero, si el individuo es alérgico a estos; segundo, si aunque no fuera alérgico, hay una carga alérgica alta –cualquier sustancia que abunde en el ambiente–.

Sí se ha demostrado que los niños criados en granjas con animales, donde se detecta una elevada concentración de endotoxinas bacterianas, parecen tener menos enfermedades alérgicas que los criados en la ciudad. La exposición a edad temprana a estas sustancias bacterianas pudiera modificar la respuesta inmune en los niños; de esta manera, tendrían una menor incidencia”.

Medidas preventivas

BAÑE a la mascota cada semana o cada quince días. Así reducirá la cantidad de alérgenos que se distribuyen en el ambiente.

CEPILLE con regularidad el perro o el gato fuera de casa. Esto ayudará a quitar el pelo suelto y los alérgenos.

ELIMINE alfombras y muebles tapizados.

LA CASTRACIÓN reduce el alérgeno relacionado con las hormonas.

LÁVESE las manos después de tocar la mascota.

LIMPIE la casa, las camas, los utensilios de su mascota y las áreas donde permanece el animal.

TAMBIÉN LAVE los filtros de aire caseros, pues reducen (no eliminan del todo) las partículas alérgicas suspendidas dentro de las casas.

MANTENGA a la mascota fuera de su cuarto.

SI ES NECESARIO, mantenga al animal fuera de la casa. Eso sí, cómprele una casita para protegerlo del clima.

Los gatos son más alérgenos que los perros. Las personas no son alérgicas al pelo del animal, sino a las proteínas desprendidas de la piel.

P/¿Cuánto tiempo pasa entre el contacto y los síntomas?

“Las reacciones a los animales ocurren generalmente antes de la primera hora del contacto. Sin embargo, hay que recordar que algunos alérgenos del gato pueden permanecer en el ambiente por horas o días; por este motivo, el paciente puede mantener la reacción mucho tiempo después de haber tenido el contacto”.

P/¿Qué se debe hacer: sacar el animal del cuarto o de la casa?

“Si se demuestra que el paciente es alérgico, es recomendable sacar el animal de la casa, pues las partículas llegan fácilmente hasta el cuarto”.

P/¿Se puede tratar la alergia sin tener que deshacerse de los animales?

“Sí. Muchas de las alergias en los niños pueden mejorar con el paso de los años y, si eso no sucede, se puede utilizar la desensibilización. Este tratamiento consiste en colocar pequeñas dosis de sustancia alérgica de ma-



©gabcczi

nera creciente, ya sea vía sublingual o subcutánea, para inducir tolerancia en un paciente alérgico”.

P/¿Se conocen estadísticas sobre cuánta población es afectada por estas alergias?

“Actualmente, no hay un estudio en Costa Rica, pero, en otros países, como por ejemplo en España, la alergia a las mascotas es la tercera causa de asma con una prevalencia de 15%.

Se conocen estadísticas sobre cuanta población tiene pruebas de sangre o en piel positivas a animales, lo que varía entre 18% y 25%”.

¡Hay alternativa!
La exposición continuada a niveles elevados de los alérgenos, que producen los animales, puede inducir una forma de tolerancia; de esta manera, el paciente presentará cada vez menos síntomas.

Fuente:

Dr. Giovanni Sedó. Tel.: 2208-8560. Correo electrónico: info@alergiascostarica.net.
Dr. Noel Rodríguez.



Ácaros: devoradores microscópicos

Son invisibles al ojo humano, pero sus heces son causantes de alergias. ¿Cómo reconocer su presencia?

No son mascotas, pero viven con nosotros. No son nuestros parientes, pero compartimos con ellos la cama. No los vemos, pero ahí están. Cerca de dos millones de ellos tienen como hogar el colchón en donde descansamos diariamente.

Por: Caroll Rojas/ Para Bienestar | Fotografía: Ana Lucía Rodríguez y Susana Alfaro

Son los ácaros, familiares de las arañas. La mayoría alcanza solamente unos pocos milímetros de longitud, pero sus excrementos son los causantes de las reacciones al ser aspirados por el ser humano.

Por lo descrito anteriormente, los síntomas son de tipo respiratorio y llegan a afectar la calidad de vida del paciente. En muchas ocasiones, pueden confundirse con el resfriado común.

En el colchón

Adoran la humedad, factor que está presente en todo el territorio nacional. En algunos lugares, esta llega hasta al 80%. Debido a la profundidad del relleno, los colchones y los muebles blandos son su hábitat favorito, pues retienen mucha humedad y les proveen de un cierto “calorcito” que desprende la persona al dormir y transpirar.

Además, si a esto le sumamos su comida favorita, la piel, todo indica que son verdaderos “inquilinos” en nuestra cotidianeidad.

No es gripe

Hay personas que se sienten engripadas “a cada rato”. Esto es debido a que los síntomas de la alergia por ácaros tienden a crear confusión: congestión nasal y ojos inflamados son dos de las manifestaciones principales.

Sin embargo, la gripe está acompañada de malestar de cuerpo, dolor de cabeza y, en ocasiones, de fiebre. Asimismo, no es normal que este cuadro se repita una vez al mes. Si esto sucede, la sospecha debe ser tomada en serio.

Diagnóstico

El médico alergólogo es quien detecta si una persona es sensible a los ácaros.

El tratamiento

- Los medicamentos más usuales que se suelen recetar están orientados a disminuir las molestias, especialmente las que afectan la nariz.
- Los más comunes son los antihistamínicos y también los aerosoles nasales (descongestionantes), que son eficaces para tratar la rinitis alérgica.
- También existe la inmunoterapia, que consiste en varias sesiones en las cuales el médico inyecta al paciente la sustancia que causa el problema con el fin de que el organismo se acostumbre a ella.



Marcela Becerra

TODO ANTIÁCAROS

A los ocho años, su alergólogo la diagnosticó como alérgica a los ácaros. Desde entonces, Marcela Becerra lleva un estilo de vida en función a este padecimiento. "Tengo controlada la alergia; sin embargo, la humedad me afecta mucho. Llevo siempre pastillas, pero cambio la marca cada tres meses, porque el organismo se acostumbra. Si me da una crisis, los ojos se me hinchan y me da rinitis y asma. En mi casa, hay todo un protocolo, que incluye lavar una vez al mes la ropa de cama en agua caliente; además, uso un colchón con forro antiácaros y lo ventilo una vez por semana.

El ambiente

Una vez diagnosticada la alergia a los ácaros, lo primordial es el control ambiental, es decir, iniciar con un protocolo de erradicación principalmente en el dormitorio. Algunos consejos prácticos:

- Evitar alfombras y peluches.
- Prohibir que perros y gatos suban a la cama.
- Diariamente, "ventilar" la habitación.
- Preferir persianas a cortinas, especialmente de plástico.
- Al sacudir o "tender" la cama, hacerlo con una mascarilla descartable y esperar 45 minutos para quitársela o salir de la habitación.
- Diga adiós a la escoba, prefiera la limpieza a base de agua. En el mercado nacional, existen aspiradoras de última generación.
- Cada dos o tres semanas nacen crías. Para fulminarlas, nada mejor que asolear el colchón.
- La mejor ropa de cama es la fabricada a partir de materiales tejidos, porque eso "los atrapa". Otra opción es adquirir cobertores especiales.
- Las sábanas y las fundas pueden lavarse con agua caliente una vez por semana.
- Existen aerosoles efectivos, que controlan e inclusive matan los ácaros.

Controlar la humedad relativa es vital: los especialistas aconsejan disminuirla a 50%. Por eso, si desea realizar una primera inversión para prevenir los síntomas, el aparato infaltable en su hogar es un deshumidificador.



Este experto realiza básicamente dos tipos de prueba: una “en piel” mediante una punzada que, después de unos quince minutos, arroja los resultados. La segunda consiste en analizar la sangre en el laboratorio. En este caso, el resultado tarda entre dos o tres días.

Más de la mitad de los alérgicos son detectados en estas pruebas.

En promedio, un ser humano pierde, en forma de escamas, un gramo de piel por día. Estas son la “comida favorita” del ácaro. Cinco gramos de piel por semana son capaces de sustentar a miles de ellos.

Fuentes:
Dr. Giovanni Sedó, alergólogo. Tel.: 2237-5912.
Alergia & Asma Shop. Tel.: 2573-0606.

Insectos al ataque



En Costa Rica, las alergias a estos seres son más comunes de lo que pensamos. Las avispas, las hormigas y las abejas son las principales culpables.

Por: Karla Echavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Existen dos grupos de insectos que son los más abundantes en todo el país: los mosquitos o los zancudos y las avispas y las abejas. En las costas, se unen además las perrujas.

Otros a los que se les atribuye la capacidad de generar alergias son los abejones, sobre todo cuando invaden en grandes cantidades los espacios de la casa. Esta situación suele suceder más en las zonas rurales.

Por picadura y por contacto

Los mosquitos producen el muy conocido prurigo o erupción en la piel. Estas son lesiones popularmente conocidas como picaduras, que se presentan con un punto central muy pequeño y acuoso.

Este tipo de molestia lo pueden producir también las pulgas. Además, con una picadura, vuelven a aumentar los síntomas en otros sitios donde recientemente ha sido invadido el paciente.

Las avispas, las abejas y las hormigas se caracterizan por picaduras con reacciones en todo el organismo, que incluyen la posibilidad de provocar complicaciones anafilácticas. Estas son las reacciones más temidas, pues pueden conducir a la muerte violenta y rápida de la persona.

Las moscas al igual que las mariposas nocturnas provocan

sensibilización nasal. Aumentan los síntomas de asma, rinitis y conjuntivitis. No producen lesiones por picadura, sino por inhalación de las micropartículas de sus cuerpos y alas.

De alerta

Luego de una picadura, es importante ver si la inflamación es local o si muestra ronchas por todo el cuerpo.

La alergia aumenta con signos como tos con ronquera, dificultad para respirar y lengua y labios hinchados. Estos síntomas son de mucho cuidado y requieren atención médica de inmediato.

La consulta especializada con alergología es muy importante para identificar exactamente cuáles son los insectos del problema y las acciones correctivas

Ante la presencia de insectos que produzcan reacciones alérgicas, opte por alejarse de ellos. Si están dentro de la casa, pida ayuda. No actúe impulsivamente, pues podría



específicas.

Fuentes:

Dr. Olman Riggioni, alergólogo. Tels.: 2237-5912 y 2260-5086.

Dr. Mauricio Saldarriaga, especialista en emergencias. Tel.: 4000-1115.



Cosméticos:

si irritan, deséchelos

Por: Yazmín Montoya/ Bienestar | Fotografía: Jeannine Cordero

No todo lo que brilla es oro ni todo lo que huele bien, se siente bien o, inicialmente, luce bien es bueno para la piel.

Jabones, cremas, desodorantes, perfumes, tónicos y otros cosméticos pueden, en ocasiones, dejar de cumplir un objetivo de belleza y cuidados de la piel para ser causantes de alergias.

Las alergias a los cosméticos ocurren cuando la piel reacciona al contacto con el producto. Esta reacción se conoce como dermatitis de contacto. Puede manifestarse como irritación,

Productos de baja calidad o con algún componente particular pueden desatar en la piel enrojecimiento, picazón, hinchazón o hasta un choque anafiláctico.

enrojecimiento, picazón o hinchazón. La reacción puede ser local o extenderse; el producto puede aplicarse en un lugar y reaccionar en otro.

Causantes

Las sustancias cosméticas que causan más frecuentemente alergias son los perfumes y las fragancias, que están muy presentes en los jabones, las cremas, los champús y los desodorantes.

Los cosméticos modernos contienen un sinnúmero de sustancias químicas para tener una textura y olor agradables y no deben degradarse rápidamente, por lo que es necesario adicionarles fragancias y preservantes.

En los tintes de pelo, existe una sustancia que frecuentemente causa alergia: la parafenilendiamina.

Hipoalergénicos

Una alternativa eficaz para no generar alergias son los productos hipoalergénicos. Estos se caracterizan por contener poca o nula fragancia y algunos tampoco tienen preservantes.

Sin embargo, las personas igualmente pueden desarrollar alergias a otras sustancias de productos naturales, orgánicos o hipoalergénicos.

Existen dos tipos de dermatitis de contacto:

■ **IRRITATIVA.** Ocurre cuando alguna sustancia (presente en jabones, limpiadores y tónicos) altera la barrera epidérmica. Al usarse más de lo debido, causa descamación y sequedad.

■ **ALÉRGICA.** Al estar en contacto con alguna sustancia presente en cosméticos, champús, desodorantes o cremas durante algún tiempo, la persona desarrolla una reacción alérgica a ese componente.

¿Qué hacer?

Cuando su piel se irrite o presente una alergia, considere la posibilidad de que se deba al contacto con algún cosmético y descontinúe su uso.

Quienes presentan picazón, descamación, brote o enrojecimiento deben ser valorados por un dermatólogo para diagnosticar y tratar la dermatitis.

En la mayoría de los casos, le recomendarán un antihistamínico para untar o tomar, pues esta sustancia bloquea la acción de la histamina, que es la causante de la inflamación y la picazón.

Fuentes:

Dra. Josephine Hernández, Centro De Dermatología Avanzada. Hospital Clínica Bíblica. Tel.: 2522-1000, extensión 6800.

Dr. Guillermo Cortés, Centro de Dermatología, Médica, Quirúrgica y Estética Derma Laser. Hospital Clínica Bíblica. Tel.: 2221-2400, extensión 6504.



©Pressmaster

Reacción a los metales: ¿por qué?

Por: Caroll Rojas/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Es la típica frase de una amiga que dice: "No puedo usar aretes de fantasía, porque me broto".

La piel pica donde hay roce con la hebilla de la faja, por ejemplo.

El paciente se rasca y aparecen lesiones sospechosas de una reacción alérgica. El metal se mezcla con sudor y entra en contacto con las proteínas del cuerpo. De cada diez pacientes, uno acude al médico con estos síntomas con un factor en común: el níquel.

Algunos desencadenantes

- Implantes y restauraciones dentales.
- Prótesis metálicas (especialmente de cadera).
- Algunos productos cosméticos (como los desodorantes).
- Tatuajes.
- Joyas y perforaciones.
- Monedas.
- Algunas vacunas, medicamentos y tratamientos con sales metálicas.

Roce y dolor

Las personas alérgicas, como los asmáticos, son las más susceptibles a desarrollarla. Esto se debe a que su sistema inmune no posee las herramientas adecuadas para defenderse. Las mujeres suelen tener mayor incidencia, por estar más expuestas a joyería y bisutería.

Una situación habitual de esta alergia es la exposición laboral. En algunas fábricas, los empleados tienen contacto con altas concentraciones de cobalto.

Los síntomas más frecuentes son externos, como inflamación en la piel y costras del rascado. El afectado debe acudir al dermatólogo, quien realiza el diagnóstico con en el historial clínico y pruebas.

Tratamiento

Evitar el contacto con el objeto o el agente causante es lo primero. Cuando la piel está muy lastimada, se recetan cremas para desinflamar. Los antihistamínicos son útiles para disminuir la picazón.



Alexandra Kaiser

APARECEN FISURAS

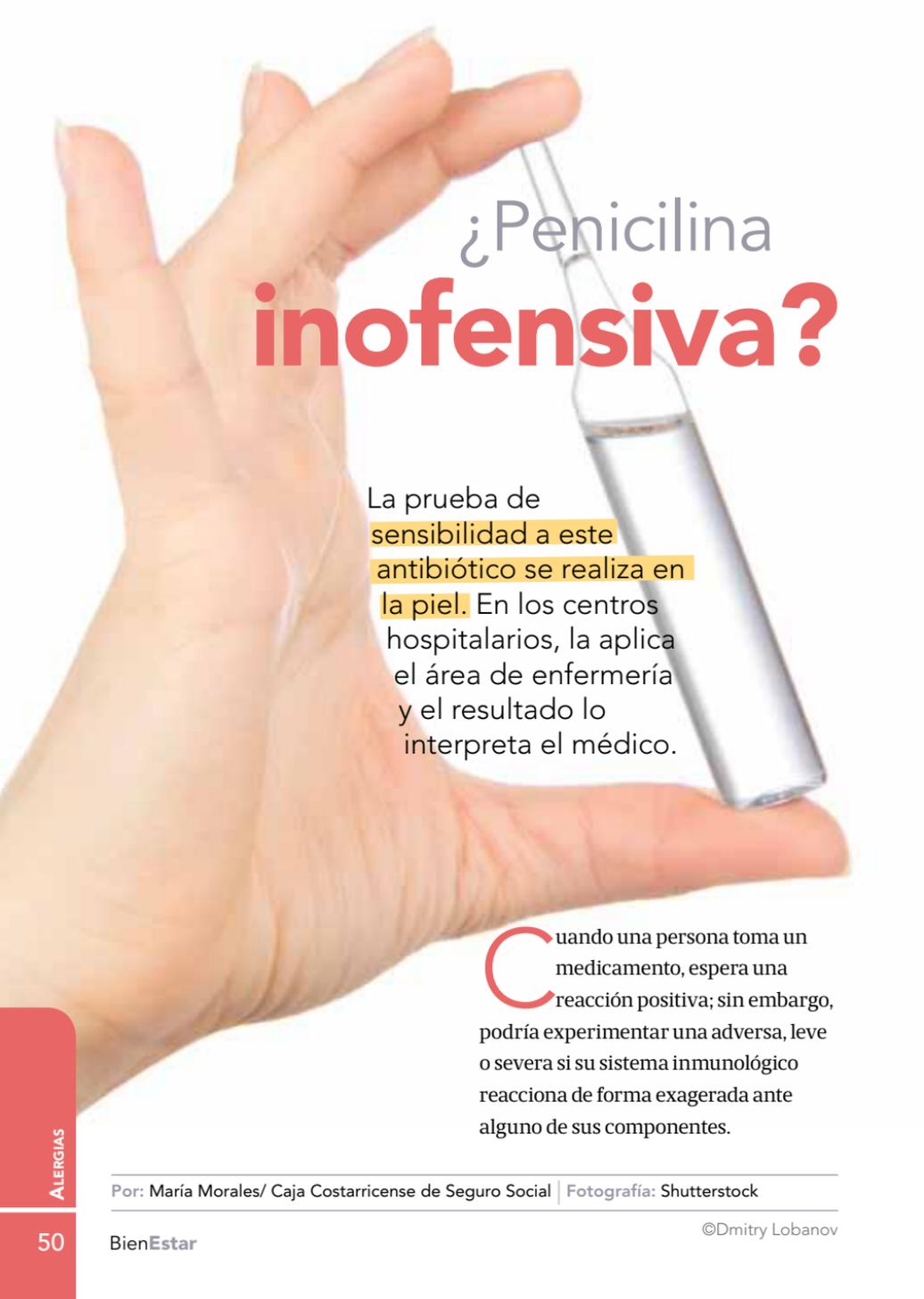
Padece de alergia a los metales desde hace 20 años. Todo comenzó en su infancia; en una visita al dermatólogo, le diagnosticaron dermatitis de contacto. "Soy alérgica a algunos metales, también a jabones alcalinos, detergentes y algunos productos de limpieza. Cuando hacen contacto con mi piel, se irrita y se enrojece; además, me causa picazón y me salen erupciones entre 24 a 48 horas después. Si no me pongo la crema, la piel se me vuelve escamosa y áspera, se seca y pueden aparecer fisuras".

Fuentes:

Dra. Gina Latoraca, dermatóloga.

Dr. Josep Oliva Darnés, odontólogo

Dr. Antonio Fernández, odontólogo.



¿Penicilina inofensiva?

La prueba de sensibilidad a este antibiótico se realiza en la piel. En los centros hospitalarios, la aplica el área de enfermería y el resultado lo interpreta el médico.

Cuando una persona toma un medicamento, espera una reacción positiva; sin embargo, podría experimentar una adversa, leve o severa si su sistema inmunológico reacciona de forma exagerada ante alguno de sus componentes.

Por: María Morales/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Shutterstock

En la práctica clínica, se ha observado mayores reacciones con medicamentos anticonvulsivantes y antiinflamatorios no esteroideos. Los antibióticos no suelen provocar resistencias. Sin embargo, una persona puede crear sensibilidad a la penicilina durante en cualquier momento, por exposición:

■ **Constante.** A la hora de administrarlo o por el mal manejo tópico

■ **Indirecta.** A través del consumo de alimentos como la leche y carne de animales tratados con penicilina.

Muy diversos

Dentro de los efectos negativos generados por la penicilina, destacan: comezón, congestión nasal, ojos rojos y llorosos, crisis de asma, y erupciones en la piel.

Para determinar si un paciente es sensible a la penicilina, se le inyecta 0,1 ml de antibiótico en un brazo y 0,1 ml de agua destilada en el otro y se observa al paciente durante unos 30 minutos.

Si aparece eritema, brote u otra reacción donde se inyectó la penicilina, el resultado es positivo y el paciente recibirá indicaciones sobre los cuidados por seguir.

Por ejemplo, debe evitar todo fármaco que contenga el principio activo: bencilpenicilina, benzatina, clemizol, bencilpenicilina procaína o bencilpenicilina sódica.

La amoxicilina y las cefalosporinas comparten algunas propiedades con la penicilina.

Mantenga informado al personal de salud antes de cualquier procedimiento y en valoraciones preoperatorias, para evitar una emergencia.



Nuria Meza

UN DÍA SE BROtó

Es enfermera en el Servicio de Emergencias del Hospital Max Peralta. Hace ocho años acudió al médico por una laringitis y le suministraron penicilina, un medicamento al cual había sido tolerante; sin embargo, para su sorpresa, hizo reacción y entró en *shock* anafiláctico. "Sentí un calor intenso que me empezó a recorrer el cuerpo; se me empezó a brotar la piel y tuve serias complicaciones para respirar. Tuve que ser atendida de emergencia". Desde ese momento, no puede entrar en contacto con el fármaco. Si requiere manejar la sustancia por motivos laborales, lo hace bajo estrictas medidas de seguridad.

Fuentes: Dr. Marvin Céspedes, dermatólogo.
Dr. Luis Tencio, especialista en medicina interna.
Nuria Meza, enfermera del Servicio de Emergencias en el Hospital Max Peralta.

20% de ticos sensible al polen

La mezcla entre las ráfagas de viento y las flores suele tornarse peligrosa. Cuando esto pasa, los alérgicos al polen sufren los embates de la llamada fiebre del heno. 20% de los ticos la padece.

El paso del invierno al verano pone a temblar a los alérgicos. La salida de las lluvias, la aparición de los vientos alisios y la floración, que explota en cada rincón del país, transforman la nariz en una fuente de agua, pintan de rojo la mirada y convierten la garganta en una orquesta de carrasperas y tos.

Esta es la época donde los alérgicos al polen sufren mucho más los embates de su padecimiento.

Cuando las lluvias se van, esos granos producidos por las plantas para su reproducción (desde árboles gigantes como un pino hasta el zacate del patio) se elevan y se dispersan, por así decirlo, en alas del viento.

Este es el principal transporte utilizado por los granos de polen para el proceso de reproducción vegetal y, además, para llegar y depositarse en los ojos, la nariz y la garganta. En algunas personas, esta soplar del viento genera un ataque memorable con el potencial de convertir a quien lo padece en una muy buena réplica de Rodolfo, el reno de la nariz roja.

Las molestias son inhumanas: moco blanco o transparente baja en abundante catarata por las fosas nasales como si reventara una llave de agua. Los ojos se ponen de acuerdo y

empiezan a llorar copiosamente hasta lograr que los párpados se hinchen como globos. La garganta pica y produce una tos seca y sin flema capaz de dejar sin aire al alérgico, y estallar los oídos a sus vecinos más cercanos.

Una quinta parte

El 20% de los ticos sufre de uno a varios ataques al año por la alergia al polen. Muchos, quizá, ni se den cuenta porque los episodios son aislados y pueden ser confundidos con otros problemas menores de salud.

Sin embargo, el 10% de ellos desarrolla crisis más fuertes. Al final, se calcula que solo un 5% requerirá de atención médica inmediata porque terminan con cuadros graves de rinitis, conjuntivitis e infecciones pulmonares.

Estos ataques pueden prolongarse de unas horas, hasta dos o más días, con procesos de convalecencia de una semana en los casos más severos.

Los niños, adolescentes y adultos jóvenes son las víctimas predilectas de la alergia al polen. Se sabe que, conforme avanza la edad, el cuerpo logra producir suficiente inmunidad. Así, ya en la quinta y sexta década es muy, pero muy raro ver estos casos.



©marcstock

Alergia es alergia

Imposible confundir estas crisis con una gripe, pues ya ella tiene su marca registrada, aunque muchos de quienes la sufren han llegado a sentirse discriminados cuando están en grupo después de que se escapa un estornudo.

No. La gripe o influenza produce un impacto mayor en el cuerpo, más sistémico. Los síntomas de la gripe, aunque similares a los ocasionados por esta alergia, tardan en aparecer e incluyen fiebre alta y dolor en los huesos.

Quizá la única ventaja que tienen los alérgicos al polen es que las molestias desaparecen en cuanto se esfuma la causa de la alergia, lo cual no sucede con los engripados. Estos deben esperar la evolución del virus, que tiene su tiempo de incubación y de desarrollo.

El polen

Es un polvo muy fino producido por las flores de las plantas.

Un grano tiene en su interior las células reproductoras masculinas que fertilizan las plantas.

Tiene una cubierta exterior muy resistente, capaz de soportar la agresión ambiental. Se ha encontrado polen en fósiles, que permite estudiar plantas de hace miles de años.

Insectos, como las abejas, y aves, como los colibríes, lo transportan en sus patas entre una planta y otra. Esto permite la polinización.

El viento es el principal vehículo para transportarlo a enormes distancias.

El polen recolectado por las abejas se convierte en miel.

Es considerado un desencadenante de alergias y asma.

Pero, ojo. ¡Sí que es difícil mantener alejadas esas minúsculas partículas que escapan de los estambres de las flores en su lucha por mantener la especie! En un país como el nuestro, el polen está presente durante todo el año, con picos estacionales en la temporada de verano, cuando el grano puede volar por el aire y atacar con más fuerza.

No hay forma de evitarlo y hasta se tiene evidencia de que esta condición se puede heredar de generación en generación. El único camino que queda es prevenir los ataques hasta donde sea posible y aliviar el embate de los síntomas.

Las recomendaciones más comunes para evitar la fiebre del heno –como también se le llama– incluyen permanecer bajo techo

(preferiblemente, en sitios con aire acondicionado) y no en exteriores; dejar las actividades al aire libre para el final de la tarde o no hacerlas entre las 5 y las 10 de la mañana, cuestiones tan básicas como no secar la ropa en el patio para evitar que se le pegue el polen, y evitar, sobre todas las cosas, no cortar el zacate a menos que use una buena mascarilla.

Hoy, existen medicamentos para aliviar los síntomas. Los llamados antihistamínicos han evolucionado a una tercera generación, a fármacos más modernos, que controlan uno de los efectos secundarios más indeseados por los enfermos: el sueño.

Se pueden conseguir en el mercado las llamadas loratadinas y desloratadinas que, ayudan mucho a este grupo.



Liz Chavarría

FLORES PELIGROSAS

Cuando florecen los corteza amarilla, los guanacaste o los roble de sabana en la llanura guanacasteca, Liz Chavarría sufre un martirio indescriptible. Todo empezó cuando se pasó a vivir a Villarreal de Tamarindo, en Santa Cruz de Guanacaste. Las crisis se agudizan en la transición entre invierno y verano, cuando es típico que también aumente la velocidad y fuerza del viento. “Cuando uno vive en la meseta central, no se da cuenta. Seguro porque la naturaleza no es tan abundante como aquí. Desde que llegué, vivo con picazón en la nariz, la garganta y los ojos”. Por suerte, ninguno de sus dos hijos heredó esta alergia.

Fuentes:

Dr. Manuel Enrique Rojas, especialista en medicina interna e Infectología. UCIMED. Oficina de Salud de la Mujer, de la Administración de Alimentos y Medicamentos de Estados Unidos. Institutos Nacionales de Salud de los Estados Unidos, en www.nlm.nih.gov.

Precaución con estos frutos

El banano dulce, la piña jugosa, los tomates frescos y los cítricos **generan también reacciones en personas sensibles.**

Por: Roberto García/ Para Bienestar | Fotografía: Ana Lucía Rodríguez y Shutterstock



Banano

La alergia obliga a las personas que la padecen a extremar los cuidados, a tal punto de que ni siquiera tocan la fruta. Por lo general, la reacción más severa se desarrolla porque los alérgenos en los bananos son similares a los del látex. En el caso del banano, se le llama alergia fruta-látex al alérgeno y, por lo general, la gente que la padece es también sensible al aguacate, al kiwi y al mango.

Síntomas

Una de las reacciones más comunes en la alergia del banano es la picazón en la garganta, luego de que la persona se come esta fruta. También se puede presentar hinchazón en la boca, una hora después de haberla comido. Se sufre un fuerte dolor abdominal después de comerlo; incluso, se tiende a vomitar. En casos extremos, provoca una reacción anafiláctica, es decir, una reacción alérgica aguda, generalizada y potencialmente grave tras la exposición a un alérgeno.

©ilovezion, ©JIANG HONGYAN, ©Lesya Dolyuk



Piña

Para la mayoría de las personas, padecer una o varias alergias no va más allá de cierta frustración.

Sin embargo, quienes sufren de asma y tienen reacciones graves pueden tener episodios serios con esta fruta.

Por lo general, la piña sirve para adelgazar, cae bien al estómago y ayuda a la digestión. Es una planta medicinal que se utiliza contra la celulitis, sobre todo el polvo del tallo de la piña.

No obstante, tal como dice el refrán, "mientras a unos se comen la piña, a

otros les duele la panza". Es la paradoja de esta jugosa fruta: a unos les cae bien y a otros les cae muy mal.

Síntomas

Dolor abdominal, hendiduras en la lengua, vómitos y diarrea. También, en casos extremos, tras el consumo de la piña se presenta una dificultad para tragar, estreñimiento, hormigueo y comezón en la boca, y hasta hinchazón en la cara.

Es mejor no consumir la piña si la persona es alérgica. Además, no se recomienda comerla diariamente.



Debe ser muy cuidadoso cuando come fuera de su casa. Los ingredientes "ocultos" son culpables de la mayoría de las reacciones.



Tomate

Es indispensable en muchísimos platos tradicionales. Ofrece una variedad enorme de presentaciones: desde el fruto rojo y fresco en tajadas en la ensalada hasta la salsa, el jugo o la sopa; en fin, es todo un manjar en la mesa. Sin embargo, la alergia al tomate puede agravarse a través del tiempo. Además, una persona puede ser alérgica a tomates frescos solamente, pero puede reaccionar también ante el procesado o el

cocinado con el tiempo. No obstante, la mayoría de los médicos alergistas afirma que la cocción del tomate destruye, casi en 100%, su poder alergénico.

Síntomas

Si siente un hormigueo en los labios y se le contrae el pecho luego de consumir tomate en cualquiera de sus presentaciones, no lo dude: usted es alérgico a este producto. En ese caso, la inmediata reacción por seguir es cocinarlo o no consumirlo del todo.

Recuerde que primero debe estar su salud: no tema preguntar si lo que le pondrán en el plato tiene un ingrediente "enemigo". Es mejor ser cortés que terminar en una sala de emergencias.





Cítricos

Los síntomas son similares a las alergias anteriores. Las reacciones leves, tales como malestar estomacal, no requieren atención médica inmediata. Pero las reacciones graves requieren a menudo una revisión inmediata. La mayoría de los síntomas de la alergia por cítricos está relacionada con los problemas digestivos, como náuseas, vómitos, diarrea y dolor abdominal. También hay no digestivos, como prurito (picazón), sibilancias, urticaria y una disminución de la presión arterial. La naranja, el cítrico más conocido, es también la principal culpable de las alergias. Para algunas personas, simplemente tocar una cáscara de cítrico desencadena los síntomas.



William Miranda

"LE DI VUELTA AL BANANO Y ME CURE"

Es un hijo del campo. Nació y se crió en Puente de Salas, varios kilómetros "arriba" de Barva de Heredia. Una de sus correrías predilectas, en los años de su infancia, consistía en meterse al cerco y apear racimos de algún vástago, de aquel banano pequeñito y sabroso que llaman criollo, ¡pero le comenzó a caer mal! "Con los años, se me comenzó a inflamar el estómago. Con el dolor del alma, lo tuve que dejar. Sin embargo, en una ocasión, un campesino de mi tierra me dio la receta mágica: "¡Cómase lo al revés! De veras, desde entonces, tomo el banano, lo pelo por la parte de abajo, me lo como y lo disfruto. El caso de William ejemplifica que también existe una relación estrecha entre las alérgias y las reacciones emocionales.

Mariscos peligrosos

Por: Danilo Jiménez/ Para Bienestar | Fotografía: Susana Alfaro y Shutterstock

Un coctel de camarones, un pescado frito y sin espinas, unos mejillones, unos calamares...

La lista podría ensancharse en cualquier menú promedio de un restaurante especializado en mariscos, dispuesto a conquistar su paladar con ese toque ferroso de los frutos del mar.

Sin embargo, tres de cada diez adultos optarán por darle vuelta a la cartilla del menú o ni siquiera se acercarán al establecimiento por temor a una reacción alérgica que afectaría su salud o, en un caso extremo, hasta comprometería su vida.

La alergia al pescado es una reacción frente a algunas proteínas presentes en este alimento. Al entrar en contacto con ellas, su sistema inmunitario produce anticuerpos.

Un paciente puede ser alérgico a los tres diferentes tipos de pescados: óseos, cartilaginosos y sin mandíbula, que abarcan a su vez ocho especies y más de 31 familias.

La sustancia responsable es una proteína del grupo de las parvalbúmi-

Los frutos del mar encierran un universo de sensaciones para el paladar más exigente.

No obstante, entrañan también un riesgo que podría ser mortal.

nas. Esta se encuentra en los músculos de las diferentes especies y es termoes- table, es decir, resiste el calor.

El drama incluye sufrir reacciones cruzadas frente a diferentes mariscos. El principio es idéntico a lo que ocurre con el pescado: su sistema inmunológico provocará una respuesta determinada por anticuerpos de la clase IgE.

Ahora bien, es importante aclarar que no hay reactividad entre pescados y mariscos. Son independientes.

Lo más común es la reacción simultánea a varios crustáceos y a moluscos. Sin embargo, todas las posibles combinaciones pueden darse: alergia solamente a crustáceos, a crustáceos y todo tipo de moluscos, a crustáceos y bivalvos, a cefalópodos y bivalvos, etc.

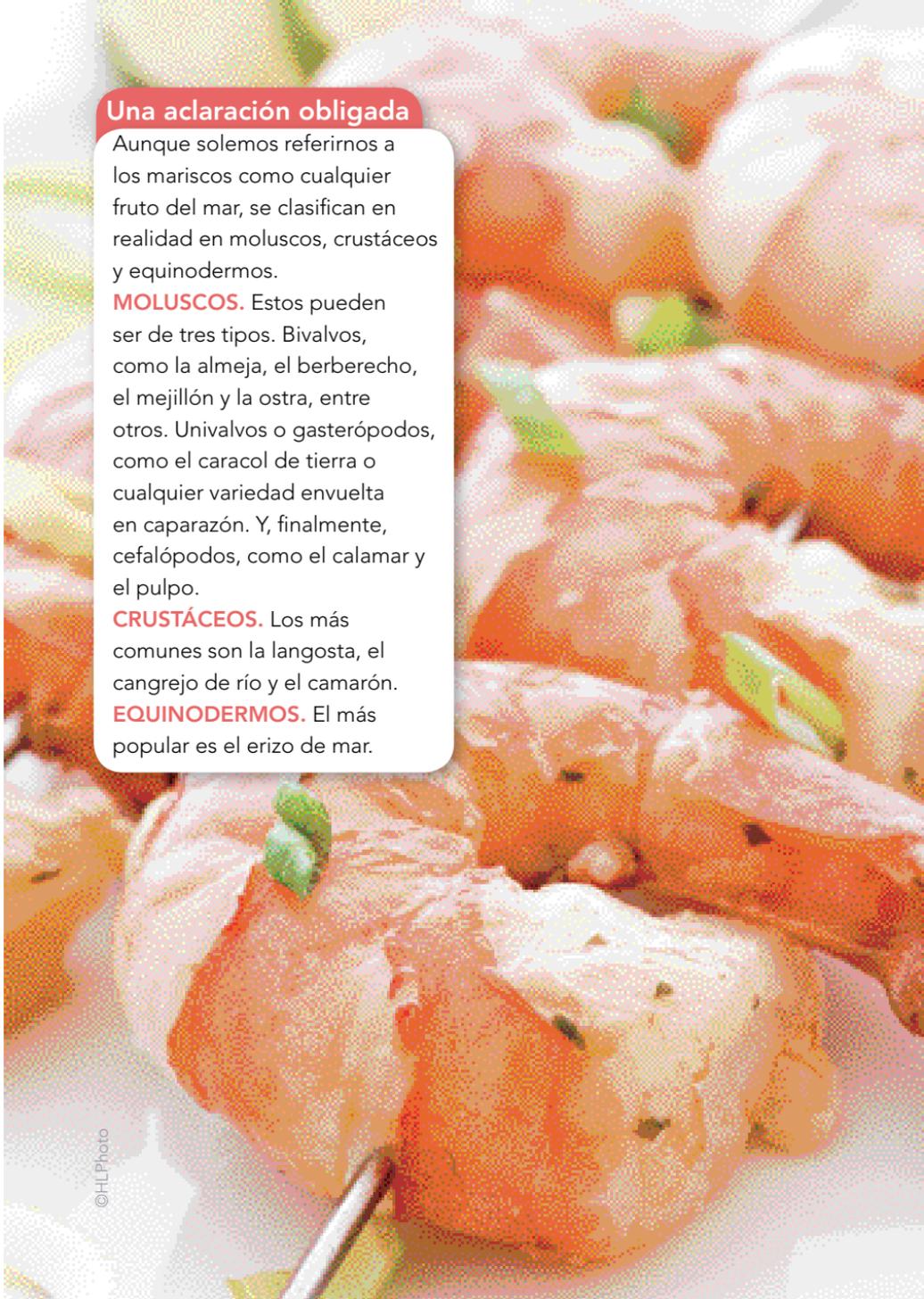
Una aclaración obligada

Aunque solemos referirnos a los mariscos como cualquier fruto del mar, se clasifican en realidad en moluscos, crustáceos y equinodermos.

MOLUSCOS. Estos pueden ser de tres tipos. Bivalvos, como la almeja, el berberecho, el mejillón y la ostra, entre otros. Univalvos o gasterópodos, como el caracol de tierra o cualquier variedad envuelta en caparazón. Y, finalmente, cefalópodos, como el calamar y el pulpo.

CRUSTÁCEOS. Los más comunes son la langosta, el cangrejo de río y el camarón.

EQUINODERMOS. El más popular es el erizo de mar.



20 minutos después

La reacción a pescados y mariscos se produce entre los 20 y los 60 minutos tras el consumo.

El alérgico sufrirá: vómitos repetidos, diarrea, dolor de estómago y escalofríos

Si es por mariscos

experimentará, además, picazón, ronchas e hinchazón. De ser muy sensible, podría sufrir dolor de estómago, náuseas, vómitos y diarrea.

Un caso delicado presenta estornudos, moqueo y asma. Uno muy grave, puede llevar a una reacción que compromete varios órganos (anafilaxia) y a riesgo de muerte.

Si es asmático, tiene mayor riesgo de reacciones graves.



El alérgeno principal es una proteína del grupo de las tropomiosinas y abunda en el líquido que se desprende de los crustáceos al cocinarlos y viaja, además, en los vapores de la cocción.

Una persona que experimente una reacción alérgica leve o moderada ante el pescado o los mariscos deberá consultar a la brevedad con un alergólogo.

Qué y qué no comer dependerá de los resultados de la historia clínica. Mientras no se compruebe la tolerancia mediante pruebas de exposición, se recomendará eliminar de la dieta todos los tipos.

En los casos de personas muy sensibles, se deberá evitar también la exposición por inhalación.

Algunos pacientes sufrieron una crisis por el simple aroma o porque ingirieron un alimento manipulado de forma inadecuada.

Si ignora que es alérgico y la crisis es grave

- Hay que actuar rápido, pues cada segundo cuenta. Pida ayuda, pregunte por un médico en el lugar o llame al 911.
- Solicite que lo acuesten y mantenga las piernas levantadas.
- Si le dan vómitos, colóquese de lado para facilitar la expulsión.
- En muchos restaurantes, tienen tanques portátiles de oxígeno. Pida uno y ayúdese a respirar mientras llega la ayuda médica.
- Un médico identificará el problema y, si el caso es severo, podrá aplicarle una inyección de epinefrina, de adrenalina o un antihistamínico.



KARLA JIMÉNEZ

Tengo treinta años y descubrí que era alérgica a los mariscos después de tres episodios. Nací y crecí en Quepos. Desde niña, estos formaron parte del menú familiar y jamás tuve problemas. Dejé el lugar por estudio y trabajo, pero visito ocasionalmente a mis padres. Cuando cumplí 27 años, regresé para festejarlo en familia. Mamá me preparó pescado en salsa de tomate natural. Luego de comerlo, me salieron erupciones pequeñas en los brazos, pero no le tomé importancia. Por la noche, salimos a cenar a un restaurante. Comí arroz con calamares y, a los veinte minutos, las erupciones se acentuaron en brazos,

En apuros por los mariscos

cuello y párpados. La cara se enrojeció, la respiración se dificultó y el rostro se hinchó alrededor de los ojos, las mejillas y los labios. Tomé una pastilla antialérgica. La recuperación tardó una semana. Luego, la hinchazón y las erupciones desaparecieron. En ese momento, ignoraba que era alérgica. Por ser de zona costera, nunca consumo mariscos en San José, pues sé que no son frescos. Debido a ello, el segundo episodio tardó algunos meses. Ocurrió en Guanacaste cuando cené arroz con camarones. Veinte minutos después, se presentaron las mismas manifestaciones. Corrí a una farmacia, me inyectaron un antialérgico y me recetaron pastillas para continuar el tratamiento.

Dos semanas después, los efectos de la alergia desaparecieron. Tuve que vivir un tercer episodio para comprobarlo. Ocurrió en Quepos, en mi cumpleaños veintiocho, cuando mi mamá me preparó langosta al ajillo salteada con especias. No pude resistirme y pagué las consecuencias. Volvieron las erupciones, la cara enrojecida, el rostro deforme por la hinchazón y la dificultad para respirar. Era hora de recibir ayuda médica. A partir de entonces, me prescribieron un tratamiento que siempre me acompaña. Llevo las pastillas antialérgicas conmigo y, en casos extremos, me inyectan una solución con dexametasona. La recomendación es evitar los mariscos o comerlos en cantidad moderada.

Fuentes:

Dr. Mario Martínez, alergólogo. Hospital Clínica Bíblica. Tel.: 2522-1000.
Dr. Luis Mansilla, dermatólogo. FOTONA Láser Center Costa Rica. Tel.: 2222-0607.



Cuidado con los huevos

©Nattika

Por: Danilo Jiménez/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Infaltables en la mesa de ricos y pobres, pueden ser una mala elección con consecuencias graves para un número cada vez más creciente de personas.

Es la luna amarilla, anidada en el corazón de una nube blanca y circular, constituye el todo y las partes del huevo.

El más humilde de los alimentos conquistó por igual mesas imperiales

u obreras. Sin embargo, un número creciente de personas en el mundo –3 de cada 10– se resiste a comerlo y lo tiene como una mala elección, tanto en su presentación natural como derivado o mezcla con otros alimentos.

La culpable es la alergia al huevo de gallina, que puede provocar trastornos graves como dificultad al tragar, hinchazón en la garganta, crisis respiratoria, dolores estomacales, picazón y ronchas.

Tienen más probabilidades de padecerla quienes poseen una predisposición hereditaria o son alérgicos a otros alimentos.

Síntomas

Se presentan entre los 10 minutos y la hora posterior a su consumo:

- Picazón leve en la boca o la garganta.
- En la piel: enrojecimiento, picazón, aparición de brotes o ronchas.
- Hinchazón de labios y párpados.
- En el plano digestivo, puede provocar vómito, dolor de estómago y diarrea.
- En menor frecuencia produce: estornudos, conjuntivitis, mucosidad líquida y tos.
- En casos extremos: dificultad para tragar y respirar.

Para saber si es alérgico al huevo, convendría un estudio completo.

Un profesional levantará su historia clínica con base en los síntomas, la realización de pruebas cutáneas con huevo y sus fracciones de proteínas.

Este padecimiento es la alergia más frecuente en bebés de 12 meses, pero evoluciona hacia la cura en 70% de los niños, según la Asociación Española de Pediatría.

Si usted es alérgico al huevo, debe tener cuidado con productos que pueden contenerlo como ingrediente:

- Postres y galletas.
- Repostería y panes.
- Helados.
- Mezclas preparadas para cocinar.
- Productos congelados como tacos.
- Empanizadores.
- Carnes empanizadas.
- Salsas, mayonesa y embutidos.

Como recomendación, revise las etiquetas nutricionales. Es importante asegurarse de que en los ingredientes no se incluya huevo, albúmina, sólidos de huevo y ovoalbúmina.

Clara y yema

Los dos componentes pueden provocar alergia.

Estudios recientes

demonstraron que la clara, por tener más cantidad de proteína (24 diferentes que inducen una alergia) tiene mayor responsabilidad.

Las más importantes son la ovoalbúmina y el ovomucoide, aunque hay otras también importantes como la conalbúmina, la lisozima y la ovomucina.

Fuentes:

Dra. Marisol Chavarría Crespo, nutricionista. Nutrikids. Tel.: 2588-2345.
Dr. Mario Martínez, alergólogo. Hospital Clínica Bíblica. Tel.: 2522-1000.

MARÍA PÍA SÁNCHEZ

Alérgica al **arroz**

Por: Oscar Sánchez/ Para Bienestar | Fotografía: Cortesía de Oscar Sánchez y Shutterstock

Al agua de arroz la conocemos como una forma efectiva de hidratarse cuando se padece de diarrea; sin embargo, en mi hija, se convirtió en el elemento que hacía que sus evacuaciones no cesaran.

Desde que nació, María Pía presentó muchas alergias a alimentos, heredadas algunas de ellas, según nos explicó su pediatra. Durante los primeros meses, mi esposa no pudo consumir ni leche ni ningún derivado lácteo, pues al darle de mamar a la niña le transmitía la proteína de la leche de vaca y le provocaba vómito y brotes en la piel.

Tremendo susto

A los once meses, cuando se le suspendió la lactancia materna, la expusimos a leche de soya que también le generó problemas estomacales

Ante esto, y para “aliviar” la diarrea, decidimos seguir el consejo

Un consejo popular le generó diarreas continuas y brotes en casi todo el cuerpo.



popular de darle agua de arroz, para hidratarla.

Tras una semana de visitas al médico, exámenes de laboratorio, evacuaciones continuas y tenerla con brotes en casi todo su cuerpo, seguimos la recomendación del pediatra de llevarla al alergólogo.

Visitamos al doctor David Romero, quien diagnosticó que la niña era alérgica a la carne de cerdo, pollo y pescado, pero, principalmente, al arroz.

“La alergia al arroz es poco común en nuestro país. Este alimento es una gramínea (familia de los zacates) y, por tanto, hay tanto alergias a su ingestión como al inhalar sus pólenes”, nos dijo Romero.

Las medidas

Tras el descubrimiento, eliminamos esas comidas de la dieta de María Pía. La diarrea y el brote de la piel disminuyeron conforme el cuerpo de mi hija iba desechando los últimos trazos de proteína de esos alimentos que la alteraban.

Por año y medio, la tuvimos “aislada” de esas comidas, tanto que la pequeña interiorizó que no podía



©Humannet

La alergia al arroz puede revertirse con porciones pequeñas y progresivas.

probar arroz y cuando le ofrecían siempre decía “no, gracias, es que yo no puedo comer de eso”.

A los dos años y medio, su pediatra, el inmunólogo Arturo Abdelnour, nos pidió que introdujéramos poco a poco en la dieta el arroz, además del cerdo, el pollo y el pescado. Lo hicimos, con muy buenos

resultados.

Prueba superada

“Es probable que María Pía haya desarrollado lo que llamamos tolerancia a esos alimentos; es decir, el cuerpo ya no los reconoce como extraños. La otra opción es que las vacunas antialérgicas la hayan desensibilizado o, mejor dicho, que le enseñaron al cuerpo a no reaccionar contra esas comidas”, nos explicó el inmunólogo.

Ahora, Pía tiene 3 años y 3 meses. Sus alergias han disminuido casi por completo. Ya puede comer arroz con pollo en las fiestas de cumpleaños y, en caso de alguna diarrea, sí podemos contar con el agua de arroz para hidratarla y no le va a provocar un gran problema.



Se estima que 1% de las alergias alimenticias es causado por ellas.

Aunque no representan muchos casos, se caracterizan por ser agudas y muy peligrosas.

También pasa con las semillas secas

Por: Andrea Muñoz/ Para Bienestar | Fotografía: Jorge Navarro

Las semillas secas provienen de plantas de grupos botánicos diferentes. Las reacciones que pueden generar varían de acuerdo a la edad y a la zona, y a factores genéticos o ambientales.

En América, el maní es uno de los alimentos que más problemas causa; en Europa, la avellana y la almendra son las mayores culpables.

Generalmente, las personas que son sensibles a las semillas no son alérgicas a todas, sino a alguna en específico. Según médicos alergólogos, en Costa Rica, se repite el patrón americano, con el maní.

Una persona alérgica debe tener cuidado y evitar almendras, avellanas, macadamias, ajonjolí, linaza, pistachos y hasta cacao.

Manifestaciones

Esta alergia es relativamente fácil de identificar: basta con consumir la semilla para experimentar los síntomas.

Casi siempre, las manifestaciones son inmediatas y se presentan de dos formas: digestivas –con diarreas, vómitos, cólicos y náuseas– o extradigestivas, con enrojecimiento de la piel, sarpullido, ronchas, falta de aire, tos, picazón o estornudos.

Dependiendo de cada persona y de la cantidad de semillas consumidas, se exhibirán solo un par de los síntomas o casi todos.

En el peor de los casos, podría haber un compromiso respiratorio y, si no es tratado a tiempo, podría llegar a presentarse un paro cardiorrespiratorio.

Por eso, se recomienda estar debidamente instruido por el médico especialista

y andar a la mano antihistamínicos o esteroides, según cada caso.

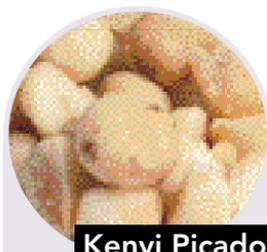
Otros alimentos

Toda persona alérgica a las semillas debe tener mucho cuidado cuando come fuera de su casa. Debe preguntar siempre en los restaurantes si el platillo que ordena tiene alguna semilla.

Asimismo, cuando vaya a al supermercado, debe de leer muy bien las etiquetas y asegurarse de que en los ingredientes no haya algo dañino para su salud.

Es muy frecuente que las semillas sean parte de los ingredientes de cualquier alimento. Pasan desapercibidas, pero, aunque estén presentes en cantidades mínimas, pueden ser capaces de desencadenar reacciones graves.

La alergia no se cura y el único método que garantiza el bienestar es no consumir semillas.



Kenyi Picado

NI DE CERCA

Es alérgica a las almendras. Asegura que su ingesta le provoca adormecimiento de la lengua y reacciones agudas. Una vez se comió un trozo de queque navideño, porque olvidó que contenía semillas. Esto le provocó un fuerte sarpullido en los brazos, que se esparció luego por el resto del cuerpo. Además, tuvo dificultad para respirar. Hoy, evita a toda costa comer alimentos que puedan contener la semilla, sobre todo los chocolates y los postres. Recomienda a las personas estar alertas y siempre preguntar sobre lo que se llevarán a la boca, aunque sea tentador.

Látex:

en juguetes,
trastos y
hasta suelas

Más de 40.000 productos están hechos a base de látex; no solo los condones y los guantes. El problema es que muchas personas alérgicas no lo saben.

Por: Andrea Muñoz/ Para Bienestar | Fotografía: Jorge Navarro

El látex es un producto vegetal procesado y se obtiene, principalmente, del árbol *hevea brasiliensis*. Tras someterse a un proceso en el que se añaden diversos compuestos químicos, se obtiene el caucho.

Ciertas proteínas del látex son las responsables de ocasionar distintas reacciones alérgicas. Lamentablemente,



no existe todavía un método para identificar y cuantificar estas proteínas.

No existe una causa específica para que la piel no acepte el látex. La indisposición es parecida a la de quienes son alérgicos a los mariscos o a los cítricos.

Convivencia diaria

Existen dos grandes formas de látex: el coagulado, que se emplea en suelas de zapatos o llantas, y el líquido, presente en guantes, vendas, catéteres, mascarillas, cánulas, sistemas de sueros, condones, bolas, globos, accesorios de piscina, elásticos de ropa o adhesivos, entre muchos otros productos.

Las víctimas

La alergia puede afectar a cualquier persona. Sin embargo, los más propensos a padecerla son quienes conviven diariamente con este componente: médicos, personal de enfermería y quirófano, dentistas, trabajadores de limpieza, estilistas o manipuladores de alimentos. Otras personas con riesgo de desarrollarla son quienes pasan cirugías y pruebas clínicas.



De cerca

- Esta alergia es adquirida; no se nace con ella.
- Las reacciones no son inmediatas.
- No se transmite.
- El único tratamiento seguro es evitar el uso de productos de látex.

Síntomas y tratamiento

El problema ocasionado por el látex radica en su uso habitual, pues se crea una sensibilización ante este. Ocasiona urticarias, inflamaciones, lagrimeo, estornudos, moqueo y tos seca.

Algunas personas desconocen su alergia al látex, pero presentan reacciones cuando comen banano o tomate. Estos frutos tienen similitudes proteicas y generan una reacción cruzada.

Si usted cree padecer de esta alergia, consulte con un alergólogo. Este especialista le realizará las pruebas correspondientes para verificarlo.

Una vez obtenido el diagnóstico, el tratamiento será el indicado por el especialista y dependerá de los síntomas de cada persona, que pueden ser rinitis, conjuntivitis, urticaria, edemas, tos seca o estornudos. Es importante decir que no existe, hasta el momento, un tratamiento para curar esta patología.

Fuentes:

Dr. Giovanni Sedó, médico alergólogo. Hospital CIMA. Tel.: 2208-8510.
Dr. Eduardo Arias, dermatólogo. Hospital CIMA. Tel.: 2228-5248.

Para sustituirla,
los especialistas
recomiendan consumir
productos alternativos
preparados a partir de
granos o semillas.



Intolerancia a la leche de vaca

Por: Alejandra Chavarría/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

En la leche de vaca existen dos componentes llamados galactosa y glucosa.

Para que ambos sean absorbidos en el intestino delgado, se necesita una enzima denominada lactasa. Cuando ese componente está ausente o ha disminuido, aparece la intolerancia a la lactosa, muy popular en nuestro país, por su alto consumo de lácteos.

Se estima que 70% de la población mundial la padece. En Costa Rica, aunque los estudios realizados son pocos, se cree que más de la mitad de la población mayor de cuarenta años sufre esta condición cotidiana.

Pruebe las leches preparadas con granos o semillas. En el mercado existe una oferta amplia que sustituye la mayoría de productos que contienen la de vaca.

Síntomas

Los más frecuentes son la hinchazón y el dolor de estómago, los cólicos, los gases, la diarrea, las náuseas y el decaimiento.

Como podrían confundirse con otras enfermedades, es vital conocer si los mismos se presentan de entre treinta minutos a dos horas después de haber ingerido lácteos o cualquiera de sus derivados.

En la práctica clínica, se han encontrado diferencias en la intensidad y la frecuencia de los síntomas de la intolerancia a la lactosa, que dependen de factores como el tipo de lácteo ingerido, la cantidad, la edad, el grupo étnico o la existencia



Ana María Leiva

A SUSTITUIR

“Cada vez que tomaba leche, sentía un malestar en el estómago y me costaba mucho ir al baño. Además, tenía gases y un enorme decaimiento. Como soy diabética, y sufro presión alta, pensé que se debía a mi condición, pero no. El médico me recomendó empezar a sustituir la leche y sus derivados y el cambio fue casi inmediato. A mí me encantan la leche y el yogur, y ahora los consumo, pero sin la lactosa. Esto me ha traído muchos beneficios para controlar la diabetes”.



Ofelia Vargas

NOTÓ EL CAMBIO

“Después de la menopausia, empecé a sentir un fuerte rechazo a todo lo que tuviera leche. Me gusta mucho hornear repostería, y recuerdo que cada vez que hacía tamal de maicena y comía, el estómago me empezaba a sonar y sentía un malestar general. Era peor si me tomaba un vaso de leche. Yo misma, al darme cuenta de que los problemas venían cada vez que consumía leche o alguno de sus derivados, empecé a sustituir y el cambio fue notable”.

de otras enfermedades paralelas.

Control

Una vez detectada la intolerancia, tiene una fácil solución. Lo que generalmente se necesita es someterse a un período de prueba con una dieta sin lactosa, para ver si ocurre algún cambio en la sintomatología.

En algunos casos, el médico realiza algunos exámenes adicionales para confirmar el diagnóstico. La persona debe ser muy cuidadosa con todo lo que come, pues la dieta del tico suele usar lácteos

como ingredientes principales o secundarios en muchas de sus comidas diarias. No es solamente el hecho de tomar un vaso de leche; son todos los productos que la contienen.

Por eso, los pacientes con este problema deben acostumbrarse a leer las etiquetas de los productos que ingieren, para detectar si hay lactosa en sus componentes. Si aparecen palabras como suero, requesón, derivados de la leche, derivados secos de la leche y leche en polvo desnatada, el producto probablemente contiene lactosa.

Aquí también hay lácteos

- Algunas carnes enlatadas.
- Embutidos muy procesados.
- Galletas.
- Panes.
- Mantequillas convencionales y con sabor.
- Repostería y postres.
- Ciertos vinos (se usa la proteína caseína para aclararlos).
- Colorantes artificiales.

A más "Sí", más intolerancia. Después de consumir lácteos:

1. ¿Siente malestar en su vientre?
 Sí No
2. ¿Aparecen náuseas y llega a vomitar?
 Sí No
3. ¿Sufre espasmos, hinchazón intestinal o acidez?
 Sí No
4. ¿Experimenta flatulencias?
 Sí No
5. ¿Los síntomas se presentan frecuentemente entre media hora o dos horas después de la ingesta de productos lácteos?
 Sí No
6. ¿Tiene diarreas ácidas caracterizadas por un muy mal olor?
 Sí No
7. ¿Las heces que depones son pastosas y flotantes?
 Sí No
8. ¿Afronta mucho cansancio?
 Sí No
9. ¿Tiene episodios de nerviosismo o alteraciones en la concentración?
 Sí No
10. ¿Experimenta trastornos del sueño?
 Sí No
11. ¿Cuándo consume productos deslactosados o preparados con leches alternativas desaparecen los problemas mencionados?
 Sí No

Una dieta balanceada, con alto contenido de vegetales y frutas, y baja en carbohidratos procesados, es suficiente llevar una vida sin lácteos.

Fuentes:

Dra. Flor Guillén, gastroenteróloga. Clínica San Agustín. Tel.: 2233-8578.

Dr. Luis Daniel Quesada, gastroenterólogo. Hospital Metropolitano Tel.: 2246-3459 y 2521-6565, extensión 2202.

Costa Rica: el país con más Wilson



Por: María Isabel Solís/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Jorge Navarro

La enfermedad de Wilson es un padecimiento hereditario, en el que la persona nace sin una enzima que metaboliza el cobre.

Este metal está presente en algunos alimentos como el chocolate y los frutos secos.

Normalmente, el organismo es capaz de eliminarlo. Sin embargo, en estos pacientes se acumula en el hígado y puede provocar cirrosis y hasta la muerte.

Los ticos son quienes más sufren en el mundo esta deficiencia en la asimilación de cobre. La causa es aún desconocida. El Wilson es capaz de producir lesiones severas en el hígado y el cerebro, y hasta llega a provocar la muerte.

En algunos casos, se aloja en el cerebro y genera lesiones neurológicas, la mayoría irreversibles. También existen casos de Wilson fulminante; la mayor parte de quienes fallece en esta forma aguda son mujeres.

De acuerdo con los estudios epidemiológicos costarricenses, los casos se concentran en las partes altas de Desamparados, la llamada zona de Los Santos, Puriscal, Acosta y Aserrí.

La deficiencia puede aparecer de entrada por una hepatitis, es decir, el hígado se inflama y la persona se pone amarillenta. Luego, se bajan las plaquetas y se hinchan los pies.

Cuando el cobre se acumula en el cerebro, la enfermedad puede provocar lesiones neurológicas con afecciones motoras.

Disciplina es la clave

La persona puede sobrevivir con la enfermedad de Wilson, pero para ello debe tener una gran disciplina y tomarse todos los medicamentos indicados por los profesionales en ciencias médicas. Afortunadamente,

la Caja Costarricense de Seguro Social (CCSS) tiene – en su lista oficial de medicamentos– la terapia de punta empleada en el mundo.

El Hospital San Juan de Dios es uno de los centros médicos del país que atiende más casos: su zona de atracción es donde está concentrada la población de afectados por el mal.

Con el propósito de que estos pacientes reciban atención óptima, el San Juan de Dios abre una Clínica de Hígado todos los viernes. En ella, los asegurados reciben información y apoyo terapéutico para el tratamiento.

En ese centro médico, sus profesionales han profundizado en el tema, al punto que han incursionado

en pruebas de diagnóstico, procedimientos, tratamiento. Inclusive, han organizado a los pacientes en una asociación llamada Acopaw (Ver nota de la página 82).

Los especialistas del San Juan de Dios tienen un cúmulo de experiencia que les ha permitido ofrecer una excelente atención y diversas opciones terapéuticas.

Esta enfermedad se empezó a diagnosticar en la década de los 70 en Costa Rica. Se cree que la transmitió un italiano originario de Sicilia.

Fuente:

Dr. Francisco Hevia, hepatólogo. Hospital San Juan de Dios. Tel: 2231-4145.



Acopaw:

informar y prevenir

Por: Gerardo Mora/ Para Bienestar | Fotografía: Ronald Pérez

Los pacientes que sufren el mal de Wilson y sus familiares están unidos en una asociación que tiene como **objetivo crear conciencia del mal en la sociedad costarricense.**

La Asociación Costarricense de Pacientes con Enfermedad de Wilson (Acopaw) cuenta ya con 23 años de luchar por informar sobre este mal.

Ligia Solís, su presidenta, cuenta que el registro más actualizado del padecimiento –hace dos años–, contabilizaba 4.000 costarricenses con la enfermedad.

Luis Ángel, su hermano, murió de 19 años. En ese momento, por

ser un mal hereditario hasta la sexta generación, tuvo, junto a otros seis hermanos, que realizarse un examen para saber si padecían de Wilson.

Al igual que el hermano que murió, ella y dos hermanos más fueron diagnosticados con la enfermedad. Desde entonces, se propuso buscar un mecanismo para combatir el mal.

Su trabajo es de hormiga y de boca en boca. Están trabajando



María E. Solano

¡FE DE HIERRO!

Dos hermanos murieron por el mismo mal que la acompaña desde hace 35 años. Uno murió hace más de 30 años; el otro, hace cuatro. A pesar de ello, María Eugenia Solano es una mujer devota y sin miedo.

con el Ministerio de Hacienda para registrarse como asociación abierta a donaciones deducidas del impuesto sobre la renta.

Mientras tanto, hace rifas mensuales, con el fin de impulsar principalmente el apoyo emocional y de información, pues muchos familiares de

Al margen del mal de Wilson, María Eugenia es una guerrera de la vida desde bebé. Fue muy enfermiza porque le dio neumonía. A los nueve meses, superó una meningitis. Viuda dos veces, hoy, vive feliz en Escazú y colabora como miembro de Acopaw, a lado de los pacientes, con su testimonio y su apoyo.

pacientes desconocen que podrían tener la enfermedad. El grupo los invita a realizarse los exámenes correspondientes.

Los miembros de la asociación acompañan, si es necesario, a nuevos pacientes a los hospitales, los visitan en sus casas y les brindan consejos para

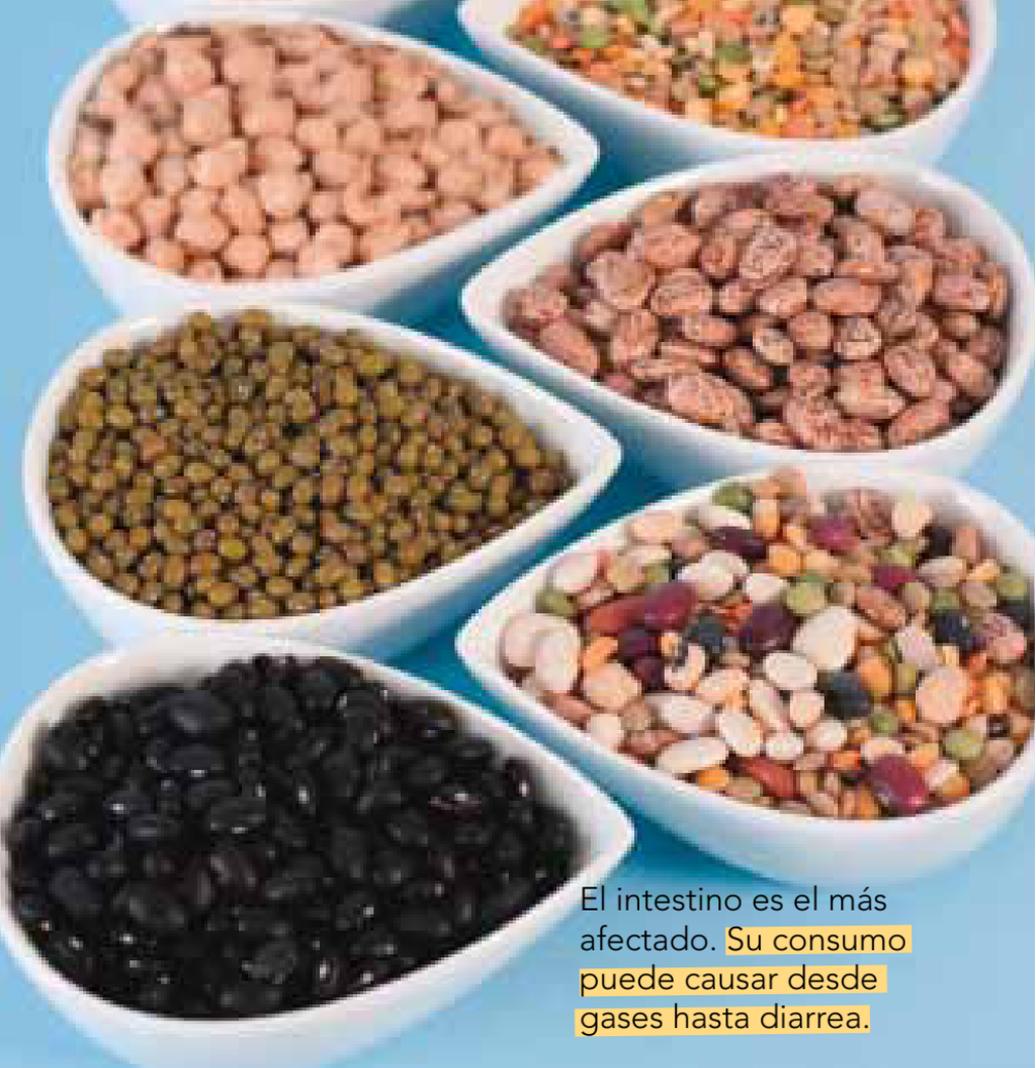
Contacto: Tels.: 2418-6269, 2418-6189 y 8811-3158. Página web: www.acopaw-cr.org.



Margarita López

UN MILAGRO

Que a los 17 años le dijeran que padecía el mal de Wilson no era la noticia más esperanzadora. Sumado a ello, el dolor de que una hermana muriera y además el diagnóstico de que otro hermano padecía la enfermedad eran momentos más que difíciles para Margarita López. Corría los mediados de los 70 y a su hermana María Isabel, de 15 años, la internaban frecuentemente. Para cuando detectaron el mal de Wilson, era tarde. Hoy, con 54 años, piensa que es como un paciente hipertenso: necesita tratamiento para siempre y vive bien.



El intestino es el más afectado. Su consumo puede causar desde gases hasta diarrea.

Leguminosas:

pequeñas pero potentes

Por: Gerardo Mora/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Las leguminosas –granos con hollejo– más consumidas por los ticos son los frijoles, las lentejas, las arvejas, la soja y los garbanzos.

Su consumo puede provocar algunos problemas en el intestino de las personas, pues este no puede procesar el “pellejito” que poseen.

Riesgos

La intolerancia aumenta la producción de gases y, a veces, provoca diarrea.

Los frijoles negros y los garbanzos son los principales agentes. Portan galacto oligosacaridos, principalmente rafinosa y estaquinosa. Estos compuestos están relacionados con la producción de flatulencias y la inflamación del abdomen, debido a la deficiencia de enzimas en el intestino delgado para degradarlas.

Prevención

El ser propenso a la intolerancia de las leguminosas depende de muchos factores, desde genéticos hasta ambientales, como los malos hábitos de alimentación.

A nivel nutricional, se recomienda el consumo de prebióticos y probióticos. Estas sustancias fortalecen la flora intestinal y mejoran la absorción y la resistencia intestinal.

Ojo con los niños

- Los niños, por estar en crecimiento, tienen el intestino en formación; entonces, en algunos casos, no contienen las enzimas para digerir ciertos alimentos.
- Dichas enzimas se generan en la mayoría de los casos al estar expuesto al alimento. Por esta razón, los niños tienen mayor riesgo a presentar intolerancia a las leguminosas.
- Los padres deben incluir un alimento a la vez para monitorear si existe algún problema al consumirlo.

En remojo

Las recomendaciones son a la hora de cocinarlas; de esta forma, podrá disminuir los efectos perjudiciales.

Lo ideal es dejar en agua estos alimentos desde el día anterior. Luego, cambie el agua y proceda a cocinarlos. Si sigue estos pasos y los malestares continúan, mejor evite su consumo.

Otro consejo es preferir los frijoles rojos en lugar de los negros y las lentejas en vez de los garbanzos. Además, no debe hacer caso omiso a las advertencias médicas.

Alérgico... ¿a qué?

Para evitar una reacción alérgica o de intolerancia, **lo más importante es conocer las sustancias que la provocan.** Para ello, se debe confirmar el diagnóstico.

Por: Diego Coto/ Caja Costarricense de Seguro Social | Fotografía: Jeannine Cordero

Una alergia es una condición en la que el sistema de defensas del organismo considera –de manera errónea– que una sustancia es dañina y reacciona ante ella.

Por ejemplo, cuando alguien alérgico a las semillas come maní, el organismo comienza a producir sustancias para eliminarlo y aparecen los síntomas propios de la alergia.

La intolerancia se produce, en cambio, cuando el organismo no tiene la capacidad para digerir una sustancia que entra en él.

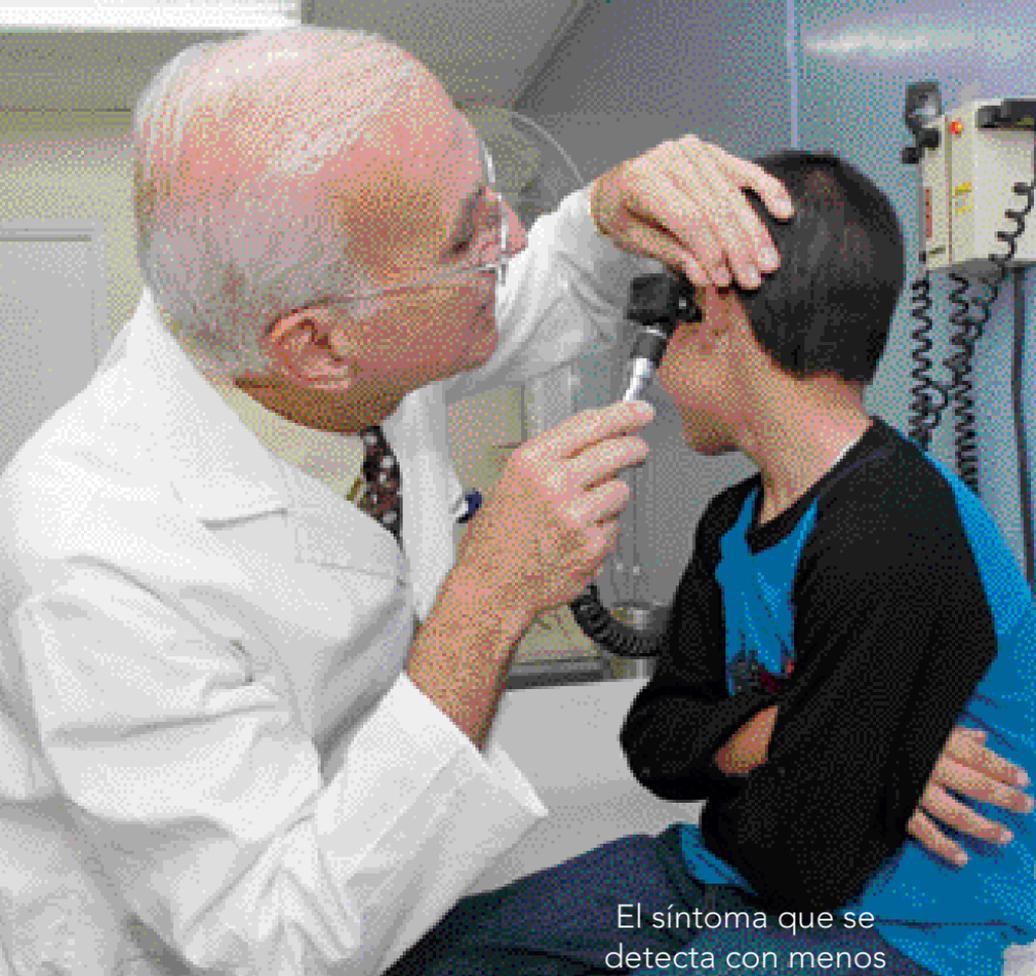
Podría, por ejemplo, no tener las enzimas gástricas para asimilar los lácteos y las capas de fibra de las leguminosas.

Cómo saberlo

Los llamados alérgenos están en el ambiente y pueden clasificarse en muy diversos grupos y provenir de fuentes muy diferentes: desde el zácate del patio hasta el una sustancia en el cuero del zapato.

Naturalmente, para evitar una reacción, el paciente debe huirles y, para eso, es imprescindible saber a qué se está enfrentando.





El primer paso es un interrogatorio médico sobre los síntomas manifestados por la persona. Por ejemplo:

- ¿Cuáles molestias tiene?
- ¿Cuándo comenzaron?
- ¿Con cuál frecuencia se presentan?
- ¿A cuál hora del día se manifiestan y con cuál intensidad?

El síntoma que se detecta con menos frecuencia es la rinitis.

Esto porque, en general, se manifiesta poco a poco y la boca asume el trabajo de la nariz. Muchas veces, ni el paciente ni su familia notan la nariz inflamada.

- ¿Ha notado factores precipitantes o que estén presentes cada vez que se afronta la situación, como mascotas, alimentos o ambientes?
- ¿Cómo se alivian?
- ¿Tiene parientes cercanos alérgicos? ¿A qué presentan sensibilidad?
- ¿Cuáles otras enfermedades ha padecido?
- ¿Cómo es el ambiente en el hogar, en la escuela o en el trabajo?

Luego, hace un examen exhaustivo en busca de signos sugestivos de la alergia y su nivel de gravedad, y, como tercer paso, se solicitan pruebas para confirmar el diagnóstico. Estas varían de acuerdo a los alérgenos considerados “sospechosos”.

¿Será o no será?

Los especialistas utilizan varias pruebas para confirmar una alergia:

CUTÁNEAS. Se hacen por punción (intradérmicas) o de parche. En todas estas se colocan pequeñísimas cantidades de las sustancias sospechosas y se hace la lectura minutos o días después de colocadas.



EN SANGRE. Usualmente, se valora la presencia de glóbulos blancos como indicativo del problema alérgico. Hay, además, otras que determinan con bastante exactitud a cuál sustancia se es alérgico o se está propenso a desarrollar una reacción.

FROTIS NASALES. Se toma una muestra del moco nasal y se analiza en el laboratorio para determinar si el paciente tiene alergia o es más bien una infección que provoca la irritación y congestión en las fosas nasales.

RADIOGRAFÍAS. Aclaran si la persona tiene molestias de alergia acompañadas de una infección o de algún otro problema. Usualmente son empleadas en los problemas respiratorios.



Controlarlas es posible tanto con medicina tradicional como con terapias alternativas, pero ¿qué tan seguros y efectivos son estos tratamientos?

¿Cómo tratar los síntomas?

Quienes padecen de alergias saben de los molestos síntomas. Estornudos, ojos rojos, congestión nasal y picazón suelen ser el dolor de cabeza de muchos, sobre todo cuando el cuadro se repite.

La solución para muchos es recurrir a los medicamentos tradicionales;

no obstante, hay otras alternativas. La medicina natural ofrece, por ejemplo, un tratamiento diferente ante la reacción alérgica.

Ahora bien, ante las opciones, surgen ciertas preguntas: ¿A cuál terapia debemos recurrir? ¿Son seguros los medicamentos tradicionales? ¿Cuán efectivas son las terapias alternativas?

Lo primero es identificar qué sustancia provoca la alergia y evitarla.

En algunos casos, puede ser un alimento. No obstante, en otros, el alérgeno puede ser difícil de identificar o de evitar como la humedad, el polvo y los ácaros.

Lo tradicional

La medicina convencional ofrece medicamentos que bloquean la reacción alérgica en el organismo y controlan sus síntomas. Entre los más comunes se encuentran:

LOS ANTIHISTAMÍNICOS. Estos medicamentos funcionan al contrarrestar la histamina, que es una sustancia liberada en el organismo como un mecanismo de defensa a las agresiones que pueda sufrir el cuerpo, por ejemplo, la picadura de un insecto o la irritación que produce una partícula de polen o un ácaro en la nariz.

Si bien la histamina se libera para defendernos, su efecto puede ser contraproducente cuando su acción se potencializa al máximo, como sucede con los alérgicos.

La histamina es la responsable de los síntomas de la alergia, ya sean nasales o de la piel. Los antihistamínicos controlan los síntomas cuando bloquean la liberación de esta sustancia.

LOS CORTICOSTEROIDES. Son conocidos por sus efectos antiinflamatorios y se utilizan, por tanto, en el tratamiento de reacciones alérgicas, sobre todo cuando hay inflamación de la nariz. Resultan eficaces en la reducción de la congestión y se utilizan a menudo en combinación con medica-

mentos antihistamínicos. Sin embargo, su uso prolongado puede producir efectos secundarios como sangrado nasal y costras nasales. Además, pueden causar también adelgazamiento de los huesos, cataratas y una mayor susceptibilidad a las infecciones.

LOS DESCONGESTIONANTES. Durante las reacciones alérgicas, la histamina ensancha los vasos sanguíneos e inflama la membrana nasal. Esto estimula la salida de fluidos, la congestión y el taponamiento. Un descongestionante contrae los vasos sanguíneos y genera un alivio, porque libera las fosas nasales. Hay dos presentaciones de descongestionantes: los orales (de tomar) y los tópicos (de aplicarse).

Más alternativas

Movidos por la decepción al no obtener los resultados deseados o por el padecimiento de los efectos secundarios, muchos se interesan en probar las diferentes opciones ofrecidas por la medicina alternativa.

Esta medicina busca tratar los padecimientos de las personas de una manera integral. A diferencia de la tradicional, no se centra únicamente en la parte afectada. De esta forma, la vertiente natural considera a la persona como un todo: el mal físico y, además, la mente y el espíritu.

Por eso, en la consulta, se indagan aspectos más allá de los síntomas. Los especialistas le preguntarán sobre su dieta, si practica ejercicio y cómo está su estado emocional. Con estos datos, obtienen un panorama completo de la salud de la persona.

HOMEOPATÍA. Busca, por medio de medicamentos elaborados con sustancias naturales, enseñar al organismo a reaccionar correctamente ante un alérgeno.

Esto logra una disminución progresiva de la frecuencia y de la intensidad de las crisis alérgicas. Esa es la principal diferencia con respecto a la medicina tradicional, que ve en el alérgeno (polvo, ácaro, polen, etc.) el problema. La homeopatía considera, por su parte, que el problema está en el organismo, pues reacciona de forma exagerada. El tratamiento homeopático consiste en seleccionar un remedio específico para cada persona, tras un estudio de todos los síntomas —tanto físicos como psicológicos— del paciente. De este modo, el remedio ayudará al problema de alergia y beneficiará el estado general de salud.

NATUROPATÍA. Esta medicina se basa en el uso de productos naturales

para el tratamiento de las enfermedades. Las hierbas, los vegetales, el agua pura, la luz solar y el aire fresco se usan para reforzar la capacidad del cuerpo ante las sustancias no naturales, que son consideradas causantes de muchas enfermedades. Las técnicas utilizadas por la naturopatía son: el ayuno, los cambios en la dieta, la fitoterapia y la colonoterapia (técnica para limpiar el intestino).

ACUPUNTURA.

Esta técnica de la medicina tradicional china trata las enfermedades por medio de la inserción de agujas en el cuerpo. La medicina tradicional china considera que las alergias tienen mucha relación con el mal funcionamiento del intestino delgado y del hígado. A través de la acupuntura, se estimulan los puntos necesarios para nivelar la circulación de la energía de cada órgano y restaurar la salud y el bienestar de la persona.

TERAPIA NEURAL. Parte del hecho de que cualquier infección, inflamación, traumatismo, cicatriz, mal odontológico o afección psicológica pueden interferir en el funcionamiento del organismo y hacer que una célula se debilite y enferme. Por ejemplo, a



partir de una intervención quirúrgica, pueden aparecer males que aparentemente no están relacionados con esa operación como alergias, migrañas, dolores o estreñimiento. Para

neutralizar estas irritaciones, se utiliza un anestésico local y se inyecta en microdosis los puntos del sistema nervioso que se consideran irritados y que podrían ser factores determinantes.

Medicina tradicional contra natural

Ya sea que se decida por una de ellas o que las tome de manera complementaria, tenga presente los pros y contras de cada una.

	Tradicional	Natural
VENTAJAS	Respuesta rápida en medio de la crisis alérgica.	Posibilidad real de modificar el organismo del enfermo, quien podría llegar a curarse.
	Acceso fácil y rápido al fármaco.	Bajo costo de los medicamentos homeopáticos o remedios naturales.
	Amplia variedad de medicamentos que combaten los síntomas	Promueven el bienestar general; no combaten solamente un síntoma.
		Al ser naturales, salvo excepciones, son fáciles de asimilar.
DESVENTAJAS	Solo controla los síntomas pero no cura la alergia.	Por ser una alternativa diferente a la tradicional, no es avalada por un ente regulador. Por tanto, debe cerciorarse de ser atendido por un verdadero especialista.
	Efectos secundarios que pueden resultar más molestos que la alergia.	La mayoría de los tratamientos se concentra en el origen del problema, no en el síntoma; por ende, la sintomatología puede tardar más en desaparecer.
	Alto costo de algunos de los fármacos.	Son menos eficaces para aliviar un problema agudo o una emergencia.

Fuentes: Dr. Mauricio Leiva, médico cirujano y máster en Homeopatía. Centro Médico Homeopático de Cartago. Tel.: 2591-5281.
Dra. Emilia Rodríguez, farmacéutica. Farmacia La Villa. Tel.: 2250-4820.



Desencadenantes de las reacciones

Existen distintas **condiciones que aumentan las posibilidades de desarrollar una alergia,** desde el historial médico hasta dónde una persona vive.

Las alergias son provocadas por diferentes factores, como comidas, insectos o ambientes. Asimismo, otros elementos provocan que una reacción se presente con mayor facilidad.

La predisposición se da por diversas circunstancias. Especialistas han identificado algunas situaciones potenciadoras de las alergias.

Por: Nathalia Rojas/ Para Bienestar | Fotografía: Shutterstock

Herencia

- Si muchas personas dentro de una familia padecen de una alergia, la posibilidad de que sus nuevos integrantes también la tengan es muy alta.
- El riesgo crece hasta 72% cuando el padre y la madre presentan el mismo tipo de alergia.
- Ejemplos de estas condiciones regidas por un factor familiar son las alergias respiratorias o los problemas en la piel.
- Si alguien presenta este tipo de molestias, es importante investigar los antecedentes familiares y acudir a un especialista en el área.

Género y edad

- A edades tempranas, los niños suelen tener mayor predisposición al asma que las niñas. Sin embargo, se ha encontrado que en la adolescencia, los síntomas aparecen con mayor frecuencia en las mujeres. En la adultez, el asma es más fuerte en ellas que en ellos.
- Estas circunstancias se pueden deber a los cambios hormonales en distintas etapas, como la pubertad, los embarazos o la menopausia.
- No existe una edad determinada para desarrollar una alergia.



El lugar

- El sitio donde una persona habita, estudia o trabaja es uno de los desencadenantes más conocidos de las alergias.
- Por ejemplo, vivir en una zona urbana con altos niveles de contaminación aumenta el riesgo de que aparezcan problemas de este tipo, incluso sin tener predisposición genética.
- Es probable que una crisis alérgica sea ocasionada por el clima, que conlleva al aumento de otras sustancias en el ambiente, como polen, moho y ácaros. La humedad y las lluvias también se convierten en causantes.

Fuentes:

Dr. David Romero, alergólogo y pediatra. Servicio de Alergología del Hospital Nacional de Niños. Tels.: 2255-3875 y 8836-6375. Sitio web: www.doctoralergias.com.

Dr. Mario Martínez, alergólogo. Servicio de Alergología del Hospital México.

¿Se salió de control? ¡Corra al médico!

Por: José Mairena/ Caja Costarricense de Seguro Social | Infografía: Augusto Ramírez | Fotografía: Shutterstock

El choque anafiláctico implica una reacción alérgica muy grave, que afecta todo el organismo y no solo una zona específica.

Los síntomas involucran el sistema circulatorio, el digestivo, el respiratorio y la piel.

La mayoría de veces, las molestias de una alergia no suponen un caso de urgencia. Sin embargo, en ocasiones esporádicas, puede ocurrir una reacción grave que afecta todo el cuerpo. A esta se le llama choque anafiláctico y requiere atención médica inmediata.

Puede ocurrir a causa de eventos muy comunes, incluso por componentes que antes no le daban alergia,

como el látex, los productos químicos, algunos alimentos (mariscos, fresas, lácteos o soya), ciertos medicamentos (la penicilina, la aspirina, la morfina, los anestésicos) y, especialmente, las picaduras de abejas y avispas.

Sin antecedentes

Puede que la persona no haya sido sensible en el pasado a la sustancia. Entonces, una primera picadura podría no generarle molestias mayores; sin embargo, la siguiente causaría quizás una reacción grave. Otro escenario sería una buena comida de mariscos sin ningún efecto; no obstante, en la próxima ocasión, el gusto se transformaría en garganta cerrada, picazón en todo el cuerpo y sensación de muerte inminente.

Recuerde: todos podemos tener una reacción alérgica grave sin necesidad de un episodio previo.

Defensa del organismo

La razón parece ser que el sistema inmunológico, cuya función es defendernos de lo que puede ser dañino, reacciona de manera exagerada a sustancias que olemos, comemos o tocamos, porque las interpreta como muy dañinas, cuando en realidad no lo son, como es el caso del pelo de los animales o las partículas de heces de los ácaros.

Al organismo, por así decirlo, se le va la mano con la reacción y las molestias pueden aparecer en cuestión

de minutos u horas. Además, las complicaciones pueden ser progresivas hasta llevar al paciente a la muerte.

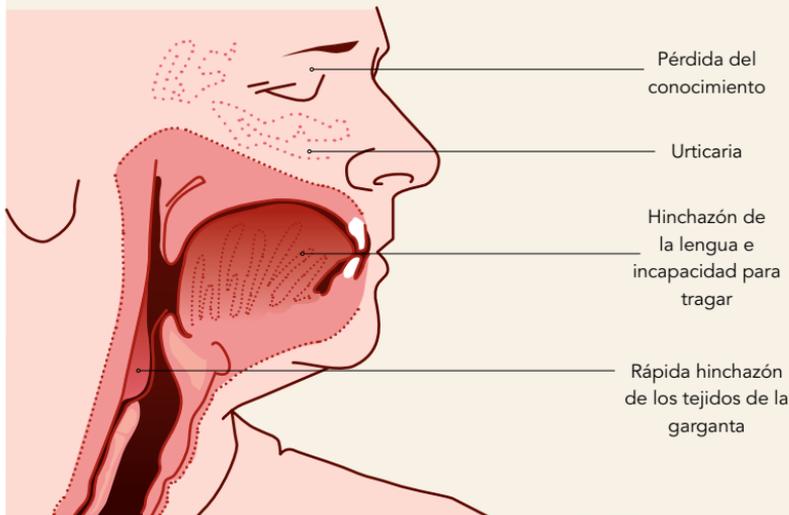
En los niños, las molestias pueden ser las mismas; sin embargo, por su edad, podrían no saber explicarlas con claridad.

Tratamiento

En algunos casos, después de un tratamiento, los síntomas pueden desaparecer o volver unas horas más tarde. Si esto ocurre, estos afectan por lo general el tracto respiratorio y

SÍNTOMAS DEL CHOQUE ANAFILÁCTICO

Si bien hay reacciones que pueden ser muy puntuales en cada caso, estas son las de más riesgo:



Fuente: Caja Costarricense de Seguro Social.

pueden ser más graves que la primera vez.

Ante este cuadro, acuda de inmediato al médico o centro de salud más cercano.

Si está con una persona que sufre un shock de este tipo, llame al 911 y ayúdelo con las siguientes recomendaciones:

Si la reacción alérgica es causada por una picadura de abeja, retire el aguijón, pero sin pinzas o dedos porque puede liberar más veneno.

Si la reacción alérgica es causada por una picadura de abeja, utilice una tarjeta plástica de banco o una uña para retirar el aguijón. No use pinzas o dedos porque puede causar la liberación de más veneno.

Si la persona tiene antialérgicos y está consciente, suminístrele el medicamento.

Si tiene dificultad para respirar, no coloque una almohada bajo la cabeza, porque puede empeorar la situación.

Si la persona ha tomado la medicina, no suponga que esto proporcionará una completa recuperación. El paciente requerirá atención médica de todos modos.

Si tiene la garganta, los labios o la lengua hinchada, no le dé nada por vía oral, pues podría causar asfixia.

Si el paciente tiene un kit de emergencia y usted sabe inyectar, es primordial que se le administre adrenalina (epinefrina) de acuerdo con las instrucciones escritas en el prospecto.

Si la avispa o abeja picó en los brazos o las piernas, coloque un torniquete cerca del sitio de la picadura, en la parte de arriba, que se debe soltar por 2 minutos cada 8 ó 10 minutos.



Fuente: Dr. Fernando Chavarría, alergólogo. Hospital Nacional de Niños.

>Para los que ven una meta en cada esquina

La pasión que nos mueve en el asfalto
ahora tiene una revista especializada

¡Adquiérala ya!

+ Entrenamiento + Guía de carreras + Modalidades + Maratones



**Precio
¢1.500**

Encuéntrela en las sucursales de GN, supermercados y puestos de pregón.





mu
e
va
se

actividad física

Es tiempo
de moverse

- ▶ Camine
- ▶ Lave el carro
- ▶ Baile
- ▶ Suba escaleras
- ▶ Haga el jardín.

30 minutos diarios
de actividad física
beneficia su salud.



www.ccss.sa.cr