

La congestión nasal y controlando sus alergias

*******La congestión nasal y controlando sus alergias (Parte 1)*******

Narrador

Desde que tengo memoria, el fotógrafo de televisión, Mark Bournes, sufre de alergia.

Mark Bournes, Alérgico

Primavera, verano, el polen en el aire, siempre estornudando, me sentía siempre con resfrío.

Narrador

Mark nunca supo de su problema hasta que cumplió los 13 años. Ahí fue cuando le diagnosticaron la rinitis alérgica. Este descubrimiento le cambió la vida. Al fin, pudo hacer algo por su enfermedad.

Mark Bournes, Alérgico

En realidad puede pasar el día con normalidad. Tal vez tenga que tomar una pastilla en la mañana al levantarse, o usar un spray nasal. Y así pasa el día.

Narrador

Casi 40 millones de personas sufren de rinitis alérgica en los Estados Unidos nomás. Veamos qué provoca tanto malestar a tanta gente. Básicamente, es una reacción en los tubos nasales a elementos naturales del medioambiente, cosas que no molestan a los que no son alérgicos.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

Tendrán una combinación de síntomas por la reacción a los alergenos que ocurren en la nariz.

Narrador

Los alergenos son cosas como el polen de los árboles y las plantas, los días que cortan el pasto, polvillo, moho, pelusa de animal. El problema empieza cuando los alergenos y los alérgicos se juntan.

Mark Bournes, Alérgico

Uno estornuda todo el tiempo. Es incontrolable. Aun cuando conduzco con las ventanillas abiertas y alguien está cortando el pasto; no puedo para de estornudar.

Narrador

Todo esto ocurre por el sistema de auto-defensas del alérgico. Es la responsabilidad de este sistema de crear anticuerpos, lo que ayuda a luchar contra las bacterias y los virus. Sin una respuesta de este sistema, estaríamos enfermos todo el tiempo.

Debido a diferencias genéticas, el sistema de auto-defensas de una persona alérgica se equivoca. Produce anticuerpos anormales llamados inmunoglobulina-E o anticuerpos I-g-E.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Y ese anticuerpo-E, cuando se encuentra con un particular normal como el polvillo, el moho o el polen, causa una reacción.

Narrador

Esta reacción produce la descarga de ciertos elementos químicos en el cuerpo, el más conocido es la histamina. La batalla entre estos elementos y los alérgenos invasores causan los síntomas dolorosos de los alérgicos. Los mismos incluyen: goteo de nariz, estornudos, congestión, picazón nasal, dolores de sinusitis. Todo aumenta el malestar diario.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

Cuando ve a los pacientes que tienen rinitis alérgica, los que yo veo, no se sienten bien. Están cansados. Irritados. Enojados.

Narrador

La rinitis alérgica predomina en la gente menor de 30 años. Es aquí también cuando los síntomas más molestan más. Pero para millones de alérgicos, el malestar puede durarles toda la vida.

Mark Bournes, Alérgico

Tengo que tomar una pastilla diaria. De otra forma no aguanto todo el día.

Narrador

Los expertos estiman que el costo social de la rinitis alérgica es billones, con "B". Esto incluye el costo directo del cuidado, costo indirecto por día de trabajo perdido, días de escuela perdidos, y productividad reducida. Y por supuesto, está el costo personal también.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Si está tratando de comer y se le tapa la nariz, no lo disfruta mucho. Si trata de conversar y se le congestiona, no es tan bueno. Si trata de estudiar y le pican los ojos, eso distrae mucho.

Narrador

A la rinitis alérgica también se llama la 'fiebre del heno'. El nombre viene de los granjeros ingleses que en la primavera cuando el heno crece creían que sus síntomas se debían a eso, pero en realidad era las combinaciones de otros tipos de polen en el aire al mismo tiempo. Y, ¿a quién le agarra la rinitis alérgica? ¡Un factor grande es la genética! Esta enfermedad tiende a pasar en familia.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

Hay que tener la predisposición genética para crear el anticuerpo de esta alergia. Uno hereda esto de uno o ambos padres.

Narrador

A veces las alergias son de cierta estación. Es típico cuando el problema viene de los exteriores. Esto pasa más seguido en la primavera y el verano cuando el aire está lleno de polen. Por supuesto, depende de dónde vive.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Donde yo vivo en el sur de California, es difícil determinar las estaciones. En realidad, tenemos polen in el aire casi todo el año.

Narrador

Su trabajo de camarógrafo lo lleva por todo el país, todo el año.

Mark Bournes, Alérgico

Estuve en California, fue en invierno. Pero es California, el sur de California. Allí, estábamos en el parque, no podía soportar todas las flores y el polen.

Narrador

Casi el 80% de la gente con esta enfermedad tienen rinitis alérgica persistente. Lo que significa que pueden sufrir todo el año.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

El paciente que tiene más síntomas todo el año, tiene problemas con alergias al interior: polvillo, moho y pelo de los animales.

Narrador

Mark tiene rinitis persistente. Entonces él y su esposa tienen que seguir unas reglas estrictas: no gatos en la casa. Mantener el lugar lo más limpio y sin polvillo posible. Y tomar las precauciones para que los alérgenos exteriores no entren al interior.

Mark Bournes, Alérgico

Usamos el aire acondicionado todo el año, mismo en invierno. Porque no puedo dejar que el polen y demás entre a casa.

Narrador

Una de las armas más poderosas contra las alergias es el conocimiento, y la voluntad de usar ese conocimiento para combatir las.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Hay que entender por qué y qué hacer con la enfermedad, y responsabilizarse de ocuparse de este problema persistente, crónico y permanente.

Narrador

A continuación, el mal diagnóstico. Es muy común. Le enseñaremos cómo ayudar a su médico a que la acierte la primera vez. Permanezcan con nosotros.

*******La congestión nasal y controlando sus alergias (Parte 2)*******

Narrador

Aunque Tim Leonard trabaja como ayudante médico certificado para un alergista, nunca creyó que pudiera tener Rinitis Alérgica.

Tim Leonard, Alérgico

Pensé que era un resfrío no más, pero me pasaba cada dos o tres meses: sinusitis crónica, sintiéndome en realidad muy molesto.

Narrador

Antes del diagnóstico, Tim se auto medicaba con productos sin recetas para el resfrío.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

La gente va a la farmacia y ven en esos estantes todo tipo de cajas rojas, azules y verdes y escogen algo. Lo cual tal vez no sea apropiado para el problema, o para ellos mismos en particular.

Narrador

Estos productos generalmente contienen antihistamínicos, que se sabe que causan mareo y pesadez mental.

Dr. Mark Stein, Médico Alergista

O tal vez usen atomizadores nasales para descongestionar sin receta, lo cual, en exceso, empeorará el problema nasal y causará más congestión.

Narrador

Esto es conocido como 'Congestión Re-ocurrente' y puede llevar a la dependencia del atomizador nasal. Estos atomizadores nasales pueden causar presión alta, y es mejor que un médico los controle.

Tim Leonard, Alérgico

Luego de un tiempo, no mejoraba para nada. Entonces fue cuando decidí hacerme chequear para ver qué era.

Narrador

Una vez que un alérgico finalmente va al médico, el doctor le preguntará en detalle acerca de sus síntomas, y cuándo ocurren.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

Y si el doctor no va a hacer las preguntas, entonces el paciente debe hacérselas al doctor. O los padres deberían preguntar.

Narrador

El Dr. Rachelefsky dice que más o menos la mitad de los pacientes que los médicos de cabecera le mandan, han sido mal diagnosticados con resfrío crónico o sinusitis recurrente.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

La enfermedad alérgica sigue generalmente un curso más extendido. Dura varias semanas, meses, y en realidad en un gran número de gente, dura por años.

Narrador

Los padres pueden ayudar a los doctores a evitar errores con sólo observar el comportamiento de los niños. Por ejemplo:

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

A esto lo llamamos el saludo alérgico y lo hacen por la nariz les pica y está congestionada. Y si muchos niños hacen con su nariz como los conejos; uno mira a esa persona; y sabe que tiene una alergia. O cuando tienen los dedos en los oídos. Esto es característico.

Narrador

Otra señal de alerta es cuando respiran por la boca.

Chester Lindley, Alérgico

Y es como tan difícil porque respire por la nariz y nada, nada de aire.

Narrador

Desde primer grado, Kim Lindley se dio cuenta que su hijo Chester tenía muchos, ella creía, eran resfríos. Los cuales se convertían en infección de oídos. Continuó así hasta que una noche Chester entró a la habitación de sus padres quejándose del dolor. Kim llamó al doctor quien le recetó algo temporal.

Kim Lindley, Madre

Y se despertó a la mañana siguiente con el oído sangrando.

Narrador

Kim decidió chequear la posibilidad de alergias, lo cual fue confirmado por el Dr. Rachelefsky. Las alergias de Chester también explicaron el problema que él estaba desarrollando con el habla.

Kim Lindley, Madre

A causa de estar tan congestionado, él no podía escuchar correctamente. Y nosotros no sabíamos que no podía escuchar.

Narrador

Para Chester, como para todos los alérgicos, una vez hecho el diagnóstico, el tratamiento apropiado se puede empezar.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

Hay un gran variedad de posibilidades de intervención, de tomar medicamentos, depende de la severidad y la tolerancia.

Narrador

El primer paso es generalmente uno de los más avanzados antihistamínicos; uno sin los efectos secundarios de los medicamentos que se venden sin receta.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Estos agentes no causan la sedación, sea el sueño o la dificultad al funcionamiento. Y sí, ayudan al paciente con la picazón, el estornudo, la congestión y se ha documentado que mejora la calidad de vida también.

Narrador

Pero cada paciente es diferente. Los antihistamínicos orales tal vez no sean la mejor medicación para todos. Hay otro par de medicamentos que se usan para tratar de bloquear las reacciones alérgicas antes de que ocurran: una es el sodio cromolyn, un spray nasal que hace que las células que descargan la histamina sean menos sensibles. Pero para que esta medicación sea efectiva, debe ser tomada antes de que la persona esté expuesta a los alérgenos. Y debe ser tomada frecuentemente.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Es un medicamento muy sano. Pero hay que usarlo muy seguido para que sea lo suficientemente efectivo. Y a veces usarlo 3, 4, 5 veces al día. Los pacientes no logran recordarse.

Narrador

El tratamiento al cual la mayoría de los alergistas recurren cuando los otros medicamentos no funcionan es a los corticosteroides nasales.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Y en realidad afectan todos los síntomas: La picazón, el goteo de mucosa, el estornudo y la congestión. Han demostrado mejorar la calidad de vida de vida y mejorar notablemente el bienestar.

Narrador

Ya que por lo general la gente tiene otras enfermedades relacionadas a sus alergias, tratar la Rinitis Alérgica puede mejorar el asma, la sinusitis, y el oído.

Todavía más adelante: inyecciones para la alergia, ¿son para todos? La respuesta al regreso.

*******La congestión nasal y controlando sus alergias (Parte 3)*******

Narrador

Los médicos comparan una cantidad de factores para decidir cómo tratar a los pacientes con rinitis alérgica. Lo principal es ver si el paciente tiene alergias de estación o permanentes.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

Algunas personas solo tienen síntomas de 4 a 6 semanas al año. Entonces toman medicamentos de 4 a 6 semanas y basta.

Narrador

Pero para aquellos con alergias persistentes, es otra historia.

Dr. Mark Stein, Médico Alergista

Cuando tiene algo al interior y al exterior, 24 horas al día, 12 meses al año, no haya lugar sano a donde ir.

Narrador

Alergias persistentes normalmente implica síntomas recurrentes que se repiten, y uso de medicamentos frecuente. Hay algunos que se hartan de eso. Así que deciden usar inmunoterapia o vacunas contra la alergia.

El primer paso es confirmar a qué es alérgico el paciente. Con cuidado, alérgenos formulados se aplican al cuerpo, sea en el antebrazo, o en la espalda. Luego cada uno es "pinchado" en la piel.

Después de unos minutos, el médico chequea la apariencia y la medida de las reacciones en el paciente.

El objetivo es de adaptar la causa de la reacción al tratamiento apropiado.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

¿Cómo prepararles una vacuna para la alergia? Cómo desarrollar una inmunoterapia que tenga una receta específica para ese paciente y poder monitorearlos.

Narrador

Una vez que a Chester Lindley le diagnosticaron rinitis alérgica, le dieron una serie de inyecciones para reducir su respuesta inmune para en realidad desensibilizar su cuerpo al polen, polvillo y moho a los que él es alérgico.

Chester Lindley, Alérgico

Ya me acostumbré. Al principio dolía pero ahora parece no doler nada.

Narrador

No se equivoquen; las inyecciones no son sólo para niños. Cara Luse le toca sólo una vez por mes. Pero cara tiene un motivo especial: está embarazada. Tiene que tener mucho cuidado con tomar medicina por vía oral.

Cara Luse, Alérgica

Creo que realmente funcionan. Quiero decir siento como ellos.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

Estuvo con inyecciones; está muy bien. Y en su embarazo no tuvo ningún síntoma.

Narrador

Las vacunas se dan generalmente en combinación con otros medicamentos. Y casi siempre, funcionan. Los síntomas no se van completamente del todo. Pero paran de hacerle al alérgico la vida miserable.

Tim Leonard, Alérgico

Me puse las inyecciones por casi 4 años y medicinas. Y mientras me inyectaban, también tomaba los medicamentos al mismo tiempo. Y durante tiempo, la inyecciones parecían mejorar las alergias así que no necesito tomar más los medicamentos.

Narrador

Dejemos a un lado las pastillas, los atomizadores nasales y las inyecciones para la alergia por un momento. Una de las maneras más efectivas de manejar las alergias simplemente es de evitar a lo que uno es alérgico.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Si conociéramos lo que la provoca podríamos minimizar el estar expuesto. Eso sería mejor.

Narrador

Cara usa un limpiador de aire para evitar de tener polvillo en su apartamento. También tiene un piso fácil de limpiar, sin ninguna alfombra que atraiga polvillo. Y, evita a los gatos. Ni siquiera puede visitar a gente con animales peludos.

Cara Luse, Alérgica

Mismo si uno cree que sacándolos del cuarto o de la casa, ni importa. El pelo está por todos lados. Y apenas entro, me pica por todo el cuerpo.

Narrador

Mark Bournes tiene el mismo problema. Así que por supuesto, los gatos están prohibidos en su casa. Pero el trabajo de Mark como fotógrafo de televisión lo obliga a trabajar en un cuarto lleno de pelo de gatos.

Mark Bournes, Alérgico

Luego de diez minutos de haber estado en una casa, mis pulmones se empiezan a contraer. Y todo parece apretarme y no puedo respirar.

Narrador

Mark aprendió hace tiempo a empacar su medicación para los viajes. Ese tipo de preparación es normal para un alérgico.

Mark Bournes, Alérgico

Así que uno lo lleva cuando es la temporada, cuando cree que lo necesita y pasa el día como si nada, llevando una vida normal.

Narrador

Cuidar la rinitis alérgica es un asunto de vigilancia constante. Eso quiere decir mantenerse alejado de los animales peludos si uno es alérgico a su pelo. Filtrar el aire en la casa y cambiar los filtros regularmente. Cubrir la cama con coberturas resistentes al polvillo, asegurarse que la casa la más mínima manutención y falta de polvillo.

Tim Leonard, Alérgico

Yo tengo baldosa en toda mi casa. Tengo cobertura para mis almohadas y mi cama y también uso un filtro electrostático para mi limpiador de aire.

Narrador

Y por supuesto, limpio, limpio, limpio. Es importante evitar que los alérgenos se hagan cargo del medio ambiente. A la vuelta, lento pero seguro, el mundo se está volviendo un lugar menos irritante para la gente con alergias. Motivos para el optimismo, cuando regresemos.

*******La congestión nasal y controlando sus alergias (Parte 4)*******

Narrador

El mundo puede ser un lugar tan espectacular, lleno de belleza de la naturaleza. Tanto lindo para algunos y tan problemático para otros.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Casi todos los días uno vive con la nariz congestionada, mucosa y con picazón y estornudos. Esos son síntomas comunes.

Narrador

Los médicos trabajan duro para encontrar más y mejores tratamientos para la rinitis alérgica. Una forma de lograrlo: identificar candidatos apropiados, y enlistarlos para un proyecto de prueba.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Así que ahora lo que quiero hacer es hacerle un examen de respiración.

Narrador

Los voluntarios toman estas pruebas para medir su salud, por ejemplo el examen del funcionamiento del pulmón. Son las pruebas clínicas como éstas que llevan a avances dramáticos en tratamiento.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

¿Creyó alguna vez que su respiro se parecería a esto?

Creo que la enfermedad alérgica no es en realidad apreciada por las consecuencias.

Narrador

Los alergistas dicen que a pesar de todo el progreso en tratamiento, mucho más queda por hacer. Por supuesto, el hecho de que la mayoría de las alergias no causan muerte es algo positivo. Pero al mismo tiempo, desde el punto de vista de un alergista, evita el progreso.

Dr. Gary Rachelefsky, Médico Alergista

Así que es muy difícil conseguir dólares para investigar esta área. Pero creo que es importante. No es que mate pero afecta la vida de la gente. Faltan al trabajo, a la escuela, no funcionan bien, no son productivos. Y contraen otras enfermedades como asma, enfermedad de oídos y sinusitis. Así que tenemos que dirigir más investigación sobre esta enfermedad común que interfiere con nuestras vidas.

Narrador

Por ahora, no hay cura para la rinitis alérgica. Pero no podemos negar el avance en las tres últimas décadas; cambios que han hecho la vida mucha más llevadera para los alérgicos.

Dr. Eli Meltzer, Médico Alergista

Hay un progreso enorme en estos últimos 30 años. Y predigo que va a seguir así. Entendemos mejor lo que es esta enfermedad, y cuáles son las necesidades insatisfechas. Y tenemos el interés científico y la capacidad en los Estados Unidos más que en cualquier otro país de cumplir la promesa de tratar a millones de gente que sufren de enfermedades de alergia.

Narrador

Lo que hay que hacer es: ocuparse de controlar sus alergias. Averiguar a qué es alérgico uno. Evitar eso alérgenos lo más posible. Lo que incluye quitarlos de su medio ambiente lo más que pueda. Encontrar los medicamentos apropiados y usarlos con juicio. Y considerar inmunoterapia para reducir la reacción alérgica de su cuerpo.

Tim Leonard, Alérgico

Busqué ayuda y logré seguir, no medicamentos para mantenerme de vez en cuando pero aquellos que ayudan. Saber que hay algo que ayude, mejor forma de vida.