

## Alergias: el papel de la fitoterapia en el alivio de los síntomas

Se estima que en la próxima década habrá en España más de 30 millones de alérgicos y los expertos han constatado que desde hace unos años el número de personas afectadas por esta enfermedad va en aumento. El abordaje tradicional se basa en los fármacos (principalmente antihistamínicos) y la inmunoterapia (vacunas), pero la fitoterapia aporta también soluciones que pueden ser muy efectivas en el alivio de los síntomas más molestos.

**CARLA NIETO**

Redacción Farmacia Profesional

La frecuencia de las enfermedades alérgicas ha experimentado un más que notable incremento en prevalencia y severidad en los últimos 40 años, afectando ya a más de un 30%

de la población española. Actualmente, entre un 10 y un 23% de los habitantes de los países industrializados padecen rinitis alérgica, y el diagnóstico de asma se ha incrementado entre un 4 y un

10%. Tal y como quedó de manifiesto durante el XXIX Congreso Nacional de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), celebrado en Salamanca el pasado mes de octubre,



la incidencia de las enfermedades alérgicas aumenta a un ritmo anual de un 2%, por lo que se prevé que en la próxima década más de 30 millones de españoles sean alérgicos.

Las causas de esta tendencia al alza de las enfermedades alérgicas son multifactoriales y relacionadas principalmente con los estilos de vida.

El número de afectados por esta patología no solo va en aumento, sino que cada vez se detectan casos que se manifiestan en edades más tardías y se presentan diagnósticos más complejos. Así lo señaló el coordinador del comité organizador de este congreso, el doctor Félix Lorente, quien comentó que, si bien hace décadas se trataba de una enfermedad poco frecuente, “ahora la alergia a los pólenes puede llegar a afectar a hasta al 40% de la población y, curiosamente, pese a que hay más pólenes en el ámbito rural, los que se hacen nuevos alérgicos son los habitantes de las ciudades, donde se mezclan pólenes y contaminación”.

## Una patología con distintas manifestaciones

Según un estudio de la SEAIC, la patología más frecuente es la rinitis alérgica (afecta a un 20% de los pacientes) y, además, un 40% de estos pacientes padece también asma bronquial. A estas siguen otras enfermedades como la alergia a medicamentos, urticaria, alergia a los alimentos, dermatitis de contacto, dermatitis atópica o reacciones adversas por picaduras de insectos.

Tal y como señaló el doctor José María Olaguibel, presidente de la SEAIC, durante este Congreso, “es preciso considerar a la alergia como una enfermedad unitaria. El alérgico es un paciente único con manifestaciones múltiples de la enfermedad: rinitis, asma, alergia a medicamentos, dermatitis, urticaria, anafilaxia. Se trata en definitiva de conocer el mecanismo común, diagnosticar sus causas y seleccionar tratamientos encaminados al fondo de los procesos”.

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

## El “coste emocional” de la alergia

Además del malestar producido por la sintomatología, la alergia tiene otras consecuencias en el día a día de los pacientes, tal y como se desprende del estudio de Omega Pharma, en el que el 67% de los encuestados reconocieron que la alergia condiciona su vida personal, social y laboral. Así, para el 86,3%, las crisis alérgicas influyen en su estado de ánimo, y para casi el 70% dificultan sus actividades de ocio y su vida social. Para el doctor Antonio Luis Valero, del Servicio de Neumología y Alergología Respiratoria del Hospital Clínic de Barcelona, “a la incapacidad física que produce la alergia se suma el aspecto psicológico y la necesidad de tomar medicación que afecta a la calidad de vida de los pacientes en mayor medida si la rinitis va acompañada de conjuntivitis y asma”.

Para atajar los síntomas, 7 de cada 10 alérgicos utiliza antihistamínicos y un 28% aerosoles nasales, aunque casi la mitad de los pacientes encuestados declaran que no encuentran un tratamiento eficaz para los episodios de crisis.

**La patología más frecuente es la rinitis alérgica (afecta a un 20% de los pacientes) y, además, un 40% de estos pacientes padece también asma bronquial**

todo en un tipo específico de fármacos, los antihistamínicos, con los que se consigue una remisión de las molestias, pero no la curación de la enfermedad.

La inmunoterapia, por su parte, consiste en la administración por vía subcutánea o sublingual de cantidades gradualmente crecientes de un extracto alérgico a una persona para mejorar la sintomatología causada por la exposición al alérgeno responsable. En cuanto a las medidas de evitación, están destinadas principalmente a reducir la exposición a las causas de la alergia.

Hay evidencias de que algunas soluciones del campo de la fitoterapia pue-

den también ser efectivas en el abordaje de esta patología, sobre todo en lo que se refiere al alivio de la sintomatología.

## Alergia primaveral: objetivo, controlar los síntomas

Se estima que en España hay alrededor de 9 millones de alérgicos para los cuales la primavera supone una de las peores épocas del año. Según el *Estudio Omega Pharma sobre Alergia*, realizado sobre 1.500 pacientes, un 70% de los alérgicos presenta los efectos de esta patología durante esta estación, pero casi un 30% de la población tiene síntomas como la rinitis o la congestión nasal durante todo el año. Un ejemplo de ello, según quedó de manifiesto en el Congreso de la SEAIC, es que en el último año los expertos han constatado un incremento de los pacientes alérgicos a las cupresáceas (ciprés, arizónicas), que polinizan de enero a marzo.

El estudio de Omega Pharma reveló que para el 93,1% de los encuestados, el síntoma más característico es la rinitis alérgica. En la misma línea, una investigación realizada por el Observatorio e-salud de Boiron reveló que los síntomas que más inquietan a los alérgicos, según se desprende de las búsquedas realizadas en internet al respecto, son los que están relacionados con el aparato respiratorio, como el asma, la tos, la inflamación y la mucosidad. Otro de los síntomas que más interesa a la población está relacionado con las reacciones cutáneas, como el picor, la urticaria o las irritaciones, puesto que el 30% de las consultas realizadas en el entorno digital abordan estas molestias. Este estudio también reflejó el creciente interés que existe por tratamientos naturales como la fitoterapia y la homeopatía para el abordar y combatir los síntomas alérgicos.

En este sentido, la vicepresidenta del Centro de Investigación sobre Fitoterapia (INFITO), Teresa Ortega, explica que “a pesar de existir numerosos estudios científicos realizados en animales de experimentación y en ensayos in vitro, dirigidos a evaluar la actividad antialérgica y antiinflamatoria de extractos de plantas y sus componentes, en la actualidad la evidencia clínica es algo escasa. Sí se sabe, por ejemplo, que los llantenes (*Plantago*

## Imprescindible: un estilo de vida anti-alérgenos

Los especialistas recomiendan a los pacientes alérgicos seguir un “manual de instrucciones” y, sobre todo, no bajar la guardia, ya que un buen número de ellos presenta síntomas durante todo el año. Estas son algunas de las pautas básicas:

- **Acondicionar el hogar.** Se sabe que los ácaros del polvo (arácnidos microscópicos que se alimentan de los restos de nuestra piel y se encuentran dentro de nuestros domicilios) son los causantes de casi la mitad de los casos de rinitis y asma bronquial, mientras que las mascotas que conviven en los hogares son responsables de aproximadamente 1 de cada 4 casos. El factor limpieza es por tanto básico. Durante las épocas en las que los niveles de pólenes están muy elevados, también es aconsejable ventilar la casa a primera hora de la mañana y dejar las ventanas y las puertas cerradas hasta última hora del día. Se pueden instalar filtros antipolen en los dispositivos de aire acondicionado y, para evitar que el ambiente se reseque, utilizar un humidificador.
- **Extremar la higiene.** Los granos de polen suelen quedarse adheridos a las prendas e incluso al cabello, por lo que una buena medida es ducharse y cambiarse de ropa al llegar a casa. También hay que evitar en la medida de lo posible tender la ropa en el exterior.
- **Adaptar la rutina.** En las épocas de polen, disminuir las actividades al aire libre entre las 5 y las 10 de la mañana (período de emisión de pólenes) y las 7 y 10 de la tarde (período de descenso del polen desde lo alto de la atmósfera, al enfriarse el aire). También es recomendable permanecer el mayor tiempo posible dentro de casa durante los días de mayor concentración polínica. En el período álgido de polinización, evitar salir, sobre todo los días de viento.
- **Otras medidas.** Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche (poner también filtros al aire acondicionado del vehículo); llevar gafas de sol o antipolen al salir a la calle; y, para controlar las molestias respiratorias (estornudos, congestión nasal) tener siempre a mano pañuelos desechables y, si la mucosidad es intensa, hacer lavados nasales con suero fisiológico una o dos veces al día.
- **Consultar al médico o al farmacéutico.** Ante la presencia y persistencia de los síntomas alérgicos, hay que consultar al médico para que recomiende el tratamiento más adecuado. El consejo del farmacéutico también es muy importante en este sentido.
- **Mantenerse informado.** Los expertos recuerdan que la primera medida que hay que tomar, aunque no se padezca ningún síntoma de alergia, es seguir los recuentos de pólenes que se publican diariamente en la página oficial del Comité de Aerobiología ([www.polenes.com](http://www.polenes.com)).

*major* y *P. lanceolata*) han demostrado poseer actividad antiinflamatoria y antialérgica que parece deberse a la presencia de iridoides heterosídicos, unos compuestos que inhiben la lipoxigenasa leucocitaria, disminuyendo por tanto la formación del leucotrieno B<sub>4</sub>, implicado en procesos inflamatorios y alérgicos”.

De la misma opinión es la farmacéutica Luz García Toro, experta en fitoterapia y directora de comunicación de Arkopharma, quien señala que la planta más reconocida para el alivio de los síntomas alérgicos es el Llantén Mayor (*Plantago major* L.). “Se trata de una planta herbácea perteneciente a la familia

botánica de las Plantagináceas. Las hojas del Llantén Mayor contienen iridoides, siendo el principal el aucubósido, con propiedades antibacterianas y antitusivas, muy útiles en el tratamiento de las afecciones broncopulmonares. Además, contiene mucilagos, que añaden una acción suavizante y emoliente. Su efecto antiinflamatorio y antialérgico lo convierten en un valioso aliado frente a las manifestaciones respiratorias alérgicas y al componente inflamatorio de la bronquitis, la faringitis y la laringitis”.

Hay otras plantas cuyas propiedades sobre los síntomas alérgicos están actualmente en investigación, tal y como

explica Teresa Ortega: “En un estudio in vitro muy reciente se ha probado la actividad antialérgica de extractos de mora (*Morus spp.*); no obstante, queda muy lejos su posible aplicación terapéutica. Otros principios activos de plantas, como los ácidos fenólicos (ácido clorogénico) o flavonoides (quercetina, kaempferol) también parecen poseer actividad antialérgica y antiinflamatoria”.

**Los síntomas que más inquietan a los alérgicos, según se desprende de las búsquedas realizadas en internet al respecto, son los que están relacionados con el aparato respiratorio, como el asma, la tos, la inflamación y la mucosidad**

Respecto a las posibles incompatibilidades e interacciones de estas soluciones fitoterapéuticas con el tratamiento habitual de la alergia (fármacos e inmunoterapia), Luz García Toro señala que “no hay interacciones ni contraindicaciones descritas para el llantén. Hay que recordar que los medicamentos de plantas medicinales que encontramos en la farmacia incluyen un prospecto en el que figura toda la información necesaria para el paciente (indicaciones, forma de tomarlo, contraindicaciones e interacciones, si las hubiera). No obstante, siempre es recomendable informar al médico de que se está tomando un medicamento elaborado a base de plantas medicinales”.

## Dermatitis y otras reacciones cutáneas: “calmar” la piel

Los eczemas, afecciones dérmicas que hacen que la piel se enrojezca, se irrite, pique y, en ocasiones, presente pequeñas ampollas, son la manifestación más frecuente de la alergia a nivel cutáneo, y está directamente asociada a otros síntomas como el asma y la rinitis. Hay varios tipos de eczemas, pero el más relacionado con los procesos alérgicos es la dermatitis atópica, una patología que



**Los eczemas, afecciones dérmicas que hacen que la piel se enrojezca, se irrite, pique y, en ocasiones, presente pequeñas ampollas, son la manifestación más frecuente de la alergia a nivel cutáneo**

afecta principalmente a niños y cuyas principales causas son la herencia genética y los factores ambientales, fundamentalmente la exposición a neumoalérgenos (alérgenos inhalados) y tropoalérgenos (alérgenos alimentarios). Otra manifestación alérgica cutánea importante es la urticaria, una afección que según los responsables de la SEAIC, es, de todas las patologías vistas por el alergólogo, la que tiene un mayor impacto en la calidad de vida de los pacientes y la que requiere más visitas a los servicios de urgencias.

“Para las afecciones de la piel de origen alérgico, la planta medicinal más recomendada es la caléndula (*Calendula officinalis*). Esta planta alivia las quemaduras y golpes, acelerando los procesos de cicatrización y cualquier afección cutánea. Tradicionalmente se ha utilizado como remedio externo en forma de infusiones, tinturas y pomadas para tratar la dermatitis y el eczema”, señala Luz García Toro, quien recuerda que, en este sentido, las pieles más vulnerables son las sensibles, ya que presentan hipersensibilidad a factores externos y a los productos sintéticos (jabones, cosméticos, bisutería, polen, alimentos). “En estos casos se pueden aplicar infusiones de caléndula; no obstante, hoy existen cremas o pomadas que contienen extracto de esta planta y que resultan más fáciles de utilizar”.

Por su parte, la vicepresidenta de INFITO recomienda emplear en las manifestaciones alérgicas cutáneas plantas con actividad emoliente y suavizante de la piel y las mucosas, que destacan por su contenido en mucilagos: “Por ejemplo, la malva y la altea o el gel de aloe. También se puede recurrir a plantas con actividad antiinflamatoria y antipruriginosa, como los frutos de avena. Por otro lado, algunos aceites ricos en ácidos grasos esenciales, como el aceite de onagra, parecen ser eficaces cuando se ingieren por vía oral en el tratamiento de algunos casos de dermatitis”.

### **Alergias alimentarias: un problema creciente**

Según los últimos datos de la Academia Europea de Alergia e Inmunología Clínica (EAACI), entre el 6 y el 17% de la población europea tiene algún tipo de alergia a los alimentos, una manifestación alérgica en la que interviene un mecanismo inmunológico (normalmente anticuerpos del tipo IgE). Los síntomas más frecuentes son urticaria, edema (hinchazón), vómitos, asma e incluso un cuadro de anafilaxia (reacción alérgica grave que afecta a todo el organismo).

Tal y como recoge la *Guía sobre alergia alimentaria y anafilaxia*, elaborada

recientemente por esta Academia, por tipos de alimentos, las alergias alimentarias más comunes en Europa están relacionadas con la leche de vaca, el huevo, la soja, el trigo, el cacahuete, los frutos secos, el pescado y los mariscos. Tras una revisión sistemática de cerca de 60 estudios y metanálisis, los expertos de la EAACI han concluido que la prevalencia de la alergia a la leche de vaca en Europa es del 6%; al trigo, del 3,6%; al huevo, del 2,5%; al cacahuete del 0,4%; a los frutos secos, del 1,3%; al pescado, del 2,2% y al marisco del 1,3%. Por grupos de población, la alergia a la leche de vaca y al huevo es más común entre jóvenes y niños, mientras que en adultos y mayores es más frecuente la reacción a los frutos secos, al pescado y al marisco.

“Siempre que aparecen alergias alimentarias, lo recomendable es eliminar totalmente de la dieta el alimento que la produce. En cuanto a la acción de la fitoterapia en esta afección, en ocasiones, sobre todo en animales, se ha utilizado el carbón vegetal, generalmente procedente de la cáscara de coco que tras su carbonización se somete a una preparación especial para aumentar su porosidad y, por tanto, su capacidad de absorción. Tras esta transformación, el carbón vegetal es capaz de fijar en los múltiples poros de la superficie las partículas que no son deseables para el organismo, entre ellas las toxinas y los gases. Pero hay que insistir en la necesidad de eliminar ese alimento de la dieta y contactar con el médico en caso de aparecer un episodio de alergia alimentaria”, señala Luz García Toro. □