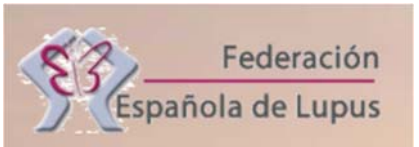


Contenido:

- Lupus.
- Precaución: época de garrapatas.
- Alergia a los frutos secos.
- Hemorragias nasales.
- Este mes se conmemora....

Fuente consultada:



LUPUS. “LA GRAN SIMULADORA”

¿QUÉ ES EL LUPUS?

Es una enfermedad del sistema inmunológico que provoca inflamación, enrojecimiento y dolor en distintas partes del cuerpo, aunque los síntomas dependen de cada paciente y del tipo de lupus: puede afectar solo a la piel y/o, de forma más habitual, dañar también las articulaciones, los músculos y casi todos los órganos.

Se piensa que fue un médico llamado Rogerius quien le dio este nombre –significa lobo en latín-, ya que uno de sus síntomas característicos son erupciones en la cara que recuerdan a la mordedura de los lobos.

Se le conoce como “la gran simuladora” porque su sintomatología “simula” la de otras muchas enfermedades.



¿QUÉ TIPOS DE LUPUS HAY?

- 1.- *Lupus eritematoso sistémico*: es el más común, capaz de dañar múltiples sistemas del organismo.
- 2.- *Lupus eritematoso cutáneo*: provoca lesiones como llagas y erupciones en la piel.
- 3.- *Lupus inducido por medicamentos*: existe una serie de medicamentos indicados en el tratamiento de enfermedades crónicas que pueden llegar a provocar un tipo de lupus, que suele desaparecer tras la interrupción del tratamiento.
- 4.- *Lupus neonatal*: es poco habitual, pudiendo afectar al feto durante el periodo de gestación o, una vez ha terminado este, al recién nacido, en hijos de mujeres con lupus.

DESENCADENANTES DEL LUPUS:

Destacan: las fases de cambios hormonales; sufrir una infección vírica; un tratamiento prolongado con determinados medicamentos: algunos antibióticos y otros fármacos, como hemos mencionado anteriormente; personas que tienen antecedentes familiares de otras enfermedades autoinmunes: como la esclerosis múltiple o la artritis reumatoide; un elevado nivel de estrés; o la acción de los rayos ultravioleta (UV).

¿CÓMO SE TRATA EL LUPUS?

Aunque el lupus no se puede curar, sí puede controlarse, de manera que la persona que lo padece pueda tener una mejor calidad de vida durante mucho tiempo.

En concreto, el tratamiento farmacológico está enfocado a prevenir los brotes, tratar los síntomas cuando se producen y reducir los posibles daños a los órganos y otras complicaciones. Para ello, se administran medicamentos de distintos tipos, que siempre deben ser prescritos por un médico.

PRECAUCIÓN: ÉPOCA DE GARRAPATAS

Fuente consultada:



La garrapata es un parásito externo que se alimenta de la sangre de otros animales. Se trata de un tipo de artrópodo mediano perteneciente, como las arañas y escorpiones, a la familia de los arácnidos.

¿CUÁNDO HAY MÁS RIESGO DE QUE PIQUEN?

La época en la que existe mayor riesgo de picadura es de mayo a octubre, aunque algunas especies pueden picar también durante el invierno.

¿CÓMO SE PRODUCE LA PICADURA?

Las garrapatas suelen permanecer agazapadas entre la maleza o los arbustos, a la espera de que pase un posible huésped sobre el que aferrarse. No lo hacen saltando ni volando, sino que suelen adherirse al paso del animal o persona, aunque también pueden desplazarse por el suelo hasta llegar a ellos. También puede ocurrir que el parásito pase de un huésped directamente a otro.

Una vez sobre él, buscan los lugares calientes y húmedos de su cuerpo. En humanos, normalmente son zonas de pliegues como las ingles, las nalgas, la parte posterior de las piernas, las axilas, el ombligo, la espalda, los genitales o detrás de las orejas. También pueden picar en el cuero cabelludo.



¿CÓMO SE DETECTA LA PICADURA DE UNA GARRAPATA?

Cuando pica, inyecta con la saliva sustancias anestésicas que hacen que la picadura sea indolora, por lo que la persona o animal afectado no suele notar nada, salvo un leve picor o enrojecimiento en la zona.

Por ello, es necesario revisarse el cuerpo con cuidado inmediatamente después de haber estado practicando actividades en zonas de riesgo. Si es necesario, se debe pedir ayuda o servirse de un espejo para controlar también aquellas regiones del cuerpo de más difícil acceso visual para uno mismo.

¿QUÉ CONSECUENCIAS TIENE LA PICADURA DE UNA GARRAPATA?

Ni todas las picaduras de garrapata ni todas las garrapatas transmiten enfermedades. Solo algunas especies pueden hacerlo, siendo las más frecuentes la fiebre botonosa, la enfermedad de Lyme, u otras menos frecuentes como la anaplasmosis humana o la babesiosis.

Los síntomas de algunas de estas enfermedades pueden llegar a ser muy graves, pero correctamente diagnosticadas son tratadas exitosamente con antibióticos y la mayoría de las personas acaban recuperándose por completo. En caso de no tratarse, la infección puede extenderse y causar alteraciones en otros órganos y erupciones por otras zonas del cuerpo.

¿QUÉ HACER EN CASO DE PICADURA DE GARRAPATA?

Es primordial extraerla lo antes posible, puesto que, cuanto más tiempo pasa, mayor es la probabilidad de infección. Se debe extraer por completo, para lo que se debe aferrar el parásito lo más cerca posible de la piel usando unas pinzas de punta fina. Luego, se ha de tirar suavemente hacia arriba, sin girar ni retorcer la pinza. Hay que intentar no aplastar su cuerpo, para que su contenido no acabe expulsado a través del punto por que se adhiere a la piel.

Tras extraerla, hay que limpiar el área con agua y jabón y aplicar un antiséptico. Luego hay que lavarse bien las manos. Es de gran utilidad conservar el parásito en un bote con papel húmedo, y en el caso de que la persona afectada desarrolle síntomas o complicaciones, hay que llevarlo a un laboratorio para que lo analicen y comprueben el posible microorganismo causante de la infección.

ALERGIA A LOS FRUTOS SECOS

Fuente consultada:



Nueces, cacahuets, almendras, pistachos, anacardos, semillas de girasol o de calabaza, pistachos, avellanas, semillas de sésamo... A todos los llamamos frutos secos, porque los consumimos desecados, pero, en realidad, provienen de especies vegetales muy diferentes. Lo que sí tienen en común estos alimentos son un grupo de proteínas que son capaces de actuar como alérgenos y desencadenar en el organismo una reacción inmunológica de hipersensibilidad. Es decir, los frutos secos contienen ciertas proteínas que pueden provocar alergia a las personas especialmente sensibles a ellas cuando ingieren el fruto seco que las contiene.

¿A QUIÉN AFECTA?

Según la Asociación Española de Personas con Alergia a Alimentos y Látex (AEPNAA), afecta al 1% de la población y es una de las alergias alimentarias más comunes en España a partir de los 3 o 4 años, siendo las nueces los frutos secos a los que con mayor frecuencia son alérgicos los niños. No obstante, la prevalencia varía dependiendo de la edad y la zona geográfica; y además, suele haber reactividad cruzada con otros frutos secos.

PRINCIPALES SÍNTOMAS:

Cuando la persona que sufre este tipo de alergia come un fruto seco o un alimento que los contenga, su cuerpo comienza a liberar sustancias químicas como la histamina. Esta puede provocar síntomas como, por ejemplo:



- ◇ Picor en la boca.
- ◇ Inflamación de labios.
- ◇ Sensación de opresión en la garganta.
- ◇ Hinchazón, picor y lagrimeo en los ojos.
- ◇ Rinitis.
- ◇ Urticaria.
- ◇ Dificultades para respirar y/o respiración sibilante (con «pitos»).
- ◇ Tos o estornudos.
- ◇ Síntomas digestivos como diarrea, vómitos o dolor de estómago.

Estos síntomas pueden aparecer en el momento en que se ingieren los frutos secos o hasta dos horas después y, como en otros tipos de alergia, pueden diferir de una persona a otra o cambiar según la circunstancia.

CONSEJOS A TENER EN CUENTA:

LEE CON ATENCIÓN LAS ETIQUETAS DE LOS ENVASES: Fíjate tanto en los ingredientes como en las leyendas que advierten sobre la posible presencia de trazas de frutos secos o sobre el proceso de fabricación.

EVITA LOS ACEITES DE FRUTOS SECOS: Aunque los aceites están compuestos casi en su totalidad por lípidos, aceites como el de girasol pueden contener trazas de proteínas, que sí pueden ser agentes alérgenos, por lo que es mejor recurrir a otros tipos, como el de oliva. Tampoco uses cosméticos o productos de higiene personal que los contengan ni tomes mantequilla o cremas de cacahuete o de otros frutos secos.

PRECAUCIÓN AL COMER FUERA DE CASA: Pide que te confirmen si el plato que deseas pedir contiene o no frutos secos y que extremen las precauciones en la cocina para evitar contaminaciones cruzadas.

TEN UN PLAN DE EMERGENCIA: Tu alergólogo puede prescribirte un autoinyector de adrenalina para que lo lleves encima. Aprende a usarlo para ser capaz de reaccionar con rapidez en caso de una ingestión accidental que se torne grave. También es conveniente que te acostumbres a llevar contigo un antihistamínico para las reacciones más leves. Tu médico te indicará además sobre la conveniencia de llevar otros fármacos, como los corticoides, para las reacciones moderadas o graves y las pautas precisas de actuación en cada caso.

IDENTIFICA A UN MENOR O DEPENDIENTE ALÉRGICO: Ponle un colgante, pulsera, chapa identificativa o lo que te resulte más práctico, en donde se indique a qué frutos secos tiene alergia. Existen también pulseras con un código QR que, al leerse con el móvil, suministrará toda la información.

Fuente consultada:



HEMORRAGIAS NASALES

Las hemorragias nasales o pérdida de sangre del tejido que recubre la nariz son muy comunes. La mayoría de ellas se produce cuando el aire que se mueve a través de la nariz se seca e irrita las membranas que revisten su interior, pues la nariz contiene numerosos vasos sanguíneos que sangran con facilidad. La mayor parte de las hemorragias se produce en el frontal del tabique nasal.

¿QUÉ PUEDE CAUSARLAS?

Las causas de una hemorragia nasal pueden variar: irritaciones provocadas por alergias, resfriados, estornudos, problemas sinusales, sonarse la nariz con demasiada fuerza, hurgársela, sufrir un traumatismo o abusar de los aerosoles nasales.



¿CONLLEVA COMPLICACIONES?

Aunque raramente pueden provocar la muerte, si son repetitivas, pueden ser síntomas de enfermedades más graves como la hipertensión arterial, por lo que se debe acudir al médico en el caso de que las hemorragias se produzcan de manera reiterada o frecuente.

¿QUÉ DEBEMOS HACER ANTEUNA HEMORRAGIA NASAL?

Para contenerlas, la persona que sufre la hemorragia debe sentarse y mantener las fosas nasales cerradas durante al menos cinco minutos, presionando con suavidad la parte blanda de la nariz entre el pulgar y el índice. También debe inclinarse hacia delante para evitar tragar sangre y procurar respirar por la boca. Una vez se ha detenido la hemorragia, se debe evitar sonarse la nariz durante las horas posteriores.

Aplicar compresas frías o hielo sobre el puente nasal puede ayudar a detener la hemorragia, pero nunca se debe taponar el interior de la nariz con una gasa.

ESTE MES SE CONMEMORA...

- 1 de mayo** - Día Mundial de la Espondilitis Anquilosante
- 5 de mayo** - Día Mundial del Asma / D.M. de la Hipertensión Pulmonar / D.M. de la Salud Mental Materna
- 6 de mayo** - Día Internacional de la Osteogénesis Imperfecta
- 8 de mayo** - Día Mundial del Cáncer de Ovario / Día Internacional de la Talasemia
- 10 de mayo** - Día Mundial del Lupus
- 12 de mayo** - Día Mundial de la Fibromialgia y del Síndrome de la Fatiga Crónica
- 15 de mayo** - Día Europeo contra la Obesidad / Día Internacional de la Esclerosis Tuberosa
- 16 de mayo** - Día Mundial del Angioedema Hereditario
- 17 de mayo** - Día Mundial de la Hipertensión Arterial
- 19 de mayo** - Día Mundial de la Enfermedad Inflamatoria Intestinal
- 20 de mayo** - Día Internacional de la Enfermedad de Behçet
- 22 de mayo** - Día Internacional del Síndrome 22q11
- 25 de mayo** - Día Internacional de las Manchas Cutáneas / Día Mundial de la Tiroides
- 29 de mayo** - Día Mundial de la Salud Digestiva
- 30 de mayo** - Día Mundial de la Esclerosis Múltiple / Día Internacional del Síndrome Prader Willi#