

## Tratamiento de la Alergia

El punto más importante en el tratamiento es hallar los alérgenos implicados en la generación de una respuesta inmunitaria exagerada.

La evitación de estas sustancias o la reducción de su exposición al mínimo, cuando no es posible evitarlos, continúa siendo la principal estrategia para evitar los síntomas.

Si bien las alergias son procesos que no tienen cura, existen una serie de tratamientos disponibles para aliviar los síntomas alérgicos.

Dentro de estos tratamientos encontramos los farmacológicos, que contienen agentes que modifican la respuesta de las células inflamatorias que intervienen en el proceso alérgico o que reducen la liberación de las sustancias químicas liberadas por éstas, responsables de los síntomas de la enfermedad. Entre ellos se encuentran los antihistamínicos, que bloquean los receptores de histamina y, de esta manera, interfieren en la acción de esta sustancia que tiene un rol fundamental en el desarrollo de la alergia y sus síntomas.

Por otro lado, los agentes estabilizadores de los mastocitos bloquean la liberación de mediadores inflamatorios por parte de estas células.

Los corticosteroides tienen acción anti inflamatoria, y pueden administrarse en forma intranasal, en aerosol o por vía oral.

Los agentes modificadores de los leucotrienos y los anticuerpos anti-IgE son otros tratamientos disponibles que, en general están indicados en los casos refractarios a los tratamientos estándar.

La inmunoterapia, por otra parte constituye también una opción de tratamiento de las alergias, cuando se indica de forma adecuada. Consiste en la administración sistémica de una vacuna compuesta por la combinación de extractos de un alérgeno específico. Dicha administración se efectúa en forma reiterada para modificar los mecanismos de respuesta alérgica del individuo a los alérgenos.

### Medidas preventivas

La evitación de los alérgenos o la reducción de la exposición al mínimo posible son formas de evitar la indeseable sintomatología alérgica.

En algunos casos es posible identificar al alérgeno responsable de la respuesta inflamatoria y en ese caso las medidas irán orientadas a evitar a ese alérgeno responsable de la respuesta inflamatoria. En este caso las medidas irán orientadas a evitar a ese en especial.

Sin embargo, existen algunas medidas generales que se proponen para el control ambiental de los alérgenos:

- Utilizar un deshumidificador para mantener los ambientes secos.

- Realizar una limpieza y desinfección profunda del hogar, utilizando preferentemente una aspiradora para limpiar pisos.

- Utilizar almohadas de fibra sintética.

- Colocar los colchones y almohadas en fundas especiales de plástico.

- Lavar semanalmente las sábanas, las frazadas y las fundas de almohada, utilizando para ello agua bien caliente.

- Retirar del hogar las alfombras, ya que son un sitio de acumulación de polvo. De la misma forma se deben retirar de las habitaciones los peluches, ya que pueden actuar como reservorios de ácaros del polvo del hogar.

- Evitar la ingesta de alimentos que actúen como desencadenantes de los síntomas alérgicos.

- Guardar la comida en recipientes bien herméticos, lavar los platos luego de utilizarlos, y limpiar bien la cocina.

- Evitar la exposición al humo del cigarrillo, dentro y fuera del hogar. El humo del cigarrillo no es un alérgeno, pero actúa como un factor gatillo para la aparición de los síntomas de la alergia.

### Rinitis Alérgica

Como el resto de las manifestaciones atópicas, la rinitis alérgica no deja de estar presente en el inicio de la primavera, sobre todo en aquellos individuos que tienen predisposición. Se trata de un trastorno muy molesto y frecuente que llega a afectar aun 20% de la población general. Se presenta tanto en niños como en adultos, especialmente en aquellos que tienen antecedentes familiares de manifestaciones alérgicas.

Quien padece esta afección, puede experimentar una disminución en su rendimiento académico o laboral, e incluso tener dificultades para realizar sus actividades cotidianas con normalidad, como paseos al aire libre o tener contactos con animales. Incluso pueden padecer alteraciones en el sueño, somnolencia y cansancio, lo que demuestra que las consecuencias de esta afección van más allá de los fenómenos nasales.

Dentro de los síntomas marcadores de esta afección se encuentran la congestión nasal y la rinorrea (goteo o secreción nasal), que ocurren con frecuencia en forma simultánea, si bien pueden presentarse de manera independiente uno de otro. Por lo general, son síntomas que habitualmente se atribuyen al resfrío común, aunque muchas veces van de la mano de este proceso alérgico de las vías aéreas superiores. Si la congestión es producto de una alergia y no se trata como tal, los síntomas perduran en el tiempo y se vuelven recurrentes. Por esta razón es importante reconocer cuándo la congestión nasal es producida por una alergia para tratarla en forma adecuada.

El 9 de noviembre se celebra el Día Nacional del Donante Voluntario de Sangre. Ese mismo día del año 1914 el Dr. Luis Agote, médico e investigador argentino, logró por la primera transfusión de sangre. Antes de su aporte no se podía conservar la sangre debido a que la misma fuera de los vasos sanguíneos se coagula.

## La Donación Voluntaria

El donante voluntario es una persona que dona sangre, plasma o cualquier componente sanguíneo, libremente, por su propia voluntad, sin recibir ninguna forma de pago ni recompensa. Su principal motivación es ayudar al prójimo y no obtiene ningún beneficio personal. Los siguientes ítems no son considerados como pago o sustitutos del dinero. A través de la información y la toma de conciencia de la necesidad de un cambio en el sistema de la donación de sangre, la persona dona en forma habitual, voluntaria y espontáneamente en donde se siente más cómodo, para cubrir las necesidades de su comunidad.

## Requisitos básicos para donar sangre

- Gozar de buen estado de salud.
- Tener entre 18 y 65 años de edad.
- Pesar más de 50 kilos.
- Tener valores de presión arterial adecuados.
- No presentar fiebre o haber padecido alguna enfermedad en los últimos 7 días.
- Haber descansado por lo menos 6 horas la noche anterior a la donación.
- Es conveniente tomar el desayuno habitual, el almuerzo o la cena completos dependiendo de la hora en que done sangre.

**9 de Noviembre**  
Día Nacional del Donante de Sangre

**Donar SANGRE es un factor RE**

Asociación Argentina de Hemoterapia e Inmunohematología  
[www.donandosangre.org](http://www.donandosangre.org)



Fuente:  
Asociación Argentina de Hemoterapia e  
Inmunohematología  
[www.donandosangre.org](http://www.donandosangre.org)

## Algunas Preguntas Frecuentes

### ¿Existe la sangre artificial?

Todavía no contamos con el compuesto sintético que pueda reemplazar a la sangre y sus componentes.

### ¿Tengo edad suficiente para donar sangre?

Desde los 18 años y aún antes, en este último caso con autorización de los padres o responsables legales se puede donar sangre.

### ¿Soy demasiado mayor para donar sangre?

Hasta los 65 años se puede donar sangre, y aún pasada esa edad, si el médico lo considera en aptitud.

### ¿Por qué nunca me pidieron que donara sangre?

Quizás porque nunca necesitó ser transfundido ninguna persona allegada. Es importante saber que se puede donar en forma voluntaria.

### ¿Duele el procedimiento de extracción de sangre?

Sólo se sentirá una pequeña molestia pasajera en el momento de la punción. Durante todo el procedimiento, el donante no experimenta ninguna sensación de dolor.

### ¿Cuánta sangre me extraerán?

Aproximadamente 450 cc, algo menos de medio litro. La cantidad de sangre que se extrae no produce ningún efecto negativo

### ¿Es necesario estar en ayunas?

No, por el contrario, es importante que antes de la donación se desayune normalmente, de igual modo que es conveniente almorzar o cenar en forma habitual, dependiendo del horario en que se realice la donación de sangre.

### ¿Me debilitará el donar sangre?

Dar sangre no produce debilidad. Antes de la extracción se realizan controles para asegurarnos que el donante se encuentra en buen estado general de salud

### ¿Me sentiré mal después de donar?

La gran mayoría de los donantes, no tienen ningún tipo de reacción adversa.

### ¿Cada cuánto tiempo se puede dar sangre?

Cada dos meses (ocho semanas). Los varones pueden donar hasta 5 veces al año, y las mujeres hasta 4 veces.

### ¿Puedo contraer SIDA o alguna otra enfermedad por donar sangre?

Absolutamente NO.

### ¿Puedo donar sangre si tomo medicamentos?

En general sí.

### ¿Qué estudios se hacen en la sangre donada antes de transfundirla?

En nuestro país se hacen en forma obligatoria estudios para detectar Chagas, Hepatitis B y C, HIV, Brucelosis, Sífilis y HTLV.



### Manifestaciones de la alergia

Si bien, las diferentes manifestaciones alérgicas obedecen a un mismo trastorno inmunológico, estas se hacen presentes a través de diversos signos y síntomas.

Dentro de los cuadros más frecuentes vale la pena mencionar a la rinitis alérgica y al asma, ambas manifestaciones de la mucosa respiratoria que se presentan a distinto nivel, la conjuntivitis alérgica, la alergia a los alimentos y a las picaduras de insectos, y la dermatitis atópica.

Estas manifestaciones se van modificando a lo largo de la vida del individuo.

En la niñez temprana es más frecuente encontrar cuadros de alergia alimentaria o dermatitis atópica, mientras el asma y la rinitis alérgica son cuadros que aparecen, en general, a partir de los tres años de edad.

En adolescentes y adultos, por otro lado, son más frecuentes los cuadros de conjuntivitis alérgica y rinitis estacional.

Entre los síntomas más comunes aparecen la secreción nasal, los estornudos y la congestión nasal, todos síntomas de la alergia de las vías aéreas superiores; la dificultad de respirar (disnea) acompañada de silbidos o silbancias en el pecho, síntomas de la alergia de las vías aéreas inferiores; y la picazón o prurito, síntoma cardinal de la alergia que afecta a los ojos y a la piel.

Entre los hallazgos que se pueden observar en una persona que padece de atopia, se encuentran la inflamación y el enrojecimiento de la conjuntiva ocular, el engrosamiento y endurecimiento (liquenificación) de la piel, la inflamación de la mucosa nasal, el dolor a la palpación de los senos paranasales y en los casos graves de anafilaxia, dificultad para respirar y disminución de la presión arterial.

### Alergia

La alergia es el resultado de una respuesta inmunitaria exacerbada del organismo ante la presencia de alérgenos.

Esta respuesta, que se produce, por ejemplo, ante cambios estacionales como el arribo de la primavera, es la responsable de los síntomas molestos que aparecen tras la exposición a sustancias inocuas como el polvo, el polen, los ácaros y algunas comidas.

## ALTAS

### CARDIOLOGIA y MEDICINA GENERAL

**Civitarese Andrés**

Alte. Brown 2779, Temperley 4239-8008

### CARDIOLOGIA

**Santoro José Carlos**

Rincón 143, Banfield 4242-1094

### CLINICA PEDIATRICA

**Parodi Maximiliano Andrés**

Ituzaingo 1066,

Lanús este 4240-0703 / 4225-5378

### CLINICA OBSTETRICIA

### GINECOLOGIA y MEDICINA GENERAL

**Da Fonseca Mariángeles**

Rodríguez 158, Mte Gde 4367-6700

Av. Libertad 153, Cañuelas 02226-423358

### DIAGNOSTICO POR IMAGENES

**Centro Diagnóstico Curie**

Av. Mitre 2890,

Avellaneda 4204-4712 / 4205-4402

**Arim Lider en Diagnóstico S.A.**

Pereyra Lucena 360,

L de Zamora 4292-8437 / 4243-9914

### FARMACIA

**Maga Shop Varela**

4788-2794

**El Arco de Calzada**

San Martín 2942, R. Calzada 4219-2340

### KINESIOLOGIA

**Ramos Edgardo Norberto**

Av. Andrés Baranda 1948,

Quilmes 4253-9087/156377-8438

### ORTOPEDIA Y TRAUMATOLOGIA

**Diaz Mulligan Patricio**

P. Lucena 450 Dto "A" L. de Zamora 4245-1680

**Giovanetti Marcelo Daniel**

Sarmiento 1785 2º p, Lanús 4240-7652

### ODONTOLOGIA RADIOLOGIA

**I-R Dental Digital Radiology**

Olavarría 88, Quilmes, 4257-1222

9 de Julio 64 piso 2º A,

Avellaneda, 4222-5553

España 156 PB,

Lomas de Zamora, 4244-0148

### MODIFICACION DE DIRECCION DE

### CONSULTORIO O TELEFONO

### PSICOPEDAGOGÍA

**Sosto Celia Alejandra**

Celular: 115664-8275

### FARMACIA

**Adrogué Plaza Esteban**

Adrogué 32, Adrogué 4294-0882

### KINESIOLOGÍA

**Alborghetti Noemi**

Cochabamba 246 6to "A",

Banfield 4242-1614 / 116768-9097

Teléfono: 4245-3439 156237-4535

### BAJAS

### PEDIATRIA

**Riccardi Mario**

### GINECOLOGIA

**Gancedo Albertina**

### ANATOMIA PATOLOGICA

**Bellotti Marta**

### CLINICA PEDIATRICA

**Politei Hector Lucio**

### ORTOPEDIA y TRAUMATOLOGIA

**Caloia Martín Fernando**

### FARMACIAS

**Perez de Quilmes**

## Queremos comunicarnos mejor



Actualice sus datos personales, dirección, teléfono y dirección de correo electrónico para que podamos mejorar la forma de llegar a usted.

**Sus comentarios y sugerencias a nuestra dirección de correo: [editorialnews@cmlz.org.ar](mailto:editorialnews@cmlz.org.ar)**

**Adhiera su cuota a débito automático con su Tarjeta VISA**

**VISA**  
Nº1 en el Mundo

## VALORES EMME

A partir de 01/07/11 el valor por consulta domiciliaria es de \$ 42.-  
Excepto Planes de las Series 9000 y 8600.

**Consulte la cartilla de prestadores en [www.osmecon.com.ar](http://www.osmecon.com.ar)**



**OSMECON**  
SALUD

Círculo Médico de Lomas de Zamora

**CUIDA TU VIDA**



**Lomas de Zamora:** Sáenz 302, 4109-9000

**Banfield:** Alsina 647, 4202-6509

**Lanús:** Ministro Brin 3015, 4241-8034

**Llavallol:** A. Argentina 799, 4298-6271

**Adrogué:** Diag. Brown 1285, 4293-1834

**Quilmes:** Brown 641, 4253-5008



Ya está online nuestro sitio totalmente renovado!!!

**MIRA NUESTRAS NUEVAS INSTALACIONES**  
[www.actionsport.com.ar](http://www.actionsport.com.ar)





## Embarazo y Alergias

Mucha gente piensa que la embarazada no puede usar medicamentos para las alergias porque representan un riesgo para el feto. Esto no necesariamente es así. A pesar de que no existen pruebas suficientes de que los medicamentos para las alergias interfieran directamente con la salud y el desarrollo del feto, su uso debe limitarse a después de haber transcurrido el período de formación del bebé que son los tres primeros meses de embarazo.

Quizás una de las mejores recomendaciones que podemos ofrecer es que la mujer embarazada debe evitar, si es posible, los factores que desencadenan las alergias, tales como el polvo, el polen, algunos olores fuertes como el cloro y detergentes para lavar ropa y algunos perfumes, o los factores que ya ella conoce y está al tanto. Se recomienda además, el lavado frecuente de las manos para así evitar el contagio con el virus de la gripe y prevenir los molestos resfriados.

A partir del segundo y tercer trimestre del embarazo, si se presentan cuadros de alergias, se pueden prescribir medicamentos como la loratadina, la cetirizina y los corticoides nasales o los vasoconstrictores nasales como la oximetazolina.

Casi todos los medicamentos antialérgicos no están dentro de la categoría A, que pertenecen a las sustancias seguras durante el embarazo, no existe ninguna contraindicación para que una mujer que sufre de alergias siga recibiendo sus medicamentos durante el embarazo, ya que se trata de fármacos conocidos que se utilizan desde hace muchos años y cuentan con el aval de la experiencia médica.

En los casos de rinitis alérgica crónica y severa, se puede dar un tratamiento preventivo con inmunoterapia (vacuna) y de esa manera, fortalecer los mecanismos de defensa del cuerpo.

Un tratamiento adecuado y a tiempo es más beneficioso que una enfermedad aguda o no controlada. Sin embargo, pese a todas las precauciones no siempre es posible predecir de qué manera reaccionará el sistema inmune durante el embarazo. Se calcula que un 50 por ciento de las embarazadas que sufren de alergias no manifiestan mayores complicaciones y algunas incluso, dicen sentirse mejor, mientras que el otro 50 por ciento dice sentirse peor y consideran que sus alergias han empeorado con la gestación.

Si usted es de las que padece de algún tipo de alergia y está embarazada o planea estarlo, comuníquesele a su médico, planificar juntos traerá un bebé y un embarazo sin complicaciones.

Un paquete de beneficios para colaborar a mejorar su calidad de vida.

## Cuidados Corporales



**PONS SPA**  
Lomas de Zamora  
4244-7070  
www.ponsformen.com.ar



**PLENA BEAUTY SPA**  
Banfield  
4242-9863  
www.plenabeautyspa.com



**AUKI**  
Lomas de Zamora  
4244-6321  
www.aukiestetica.com.ar



**MAMAKILLA Embarazo y Crianza**  
Turdera  
4294-7988  
www.mamakilla.net



**SENDEROS DE YOGA Y SALUD**  
Adrogué  
15-3446-0751  
www.senderodearteysalud.com.ar

## Turismo



**WELT VIAJES Y TURISMO**  
Adrogué  
4214-6584  
www.weltviajes.com



**CREAR VIAJES**  
Capital Federal  
4139-0480  
www.proximo-destino.com



**TURISMO ITOIZ**  
Lanús/Wilde/Mte. Grande  
0810-222-4804  
www.turismoitoiz.com.ar



**SOLARES DE LA BAHÍA**  
Delta del tigre  
4756-6801  
www.solaresdelabahia.com.ar



**COLPRIM VIAJES**  
Capital Federal  
4325-2905  
www.colprimviajes.com.ar



**PAMPAS DEL SUR**  
Cañuelas  
5235-8545  
www.pampasdelsur.com



**CABAÑAS DEL ESPERA**  
Delta del Tigre  
4762-2392  
www.cabaniasdelespera.com.ar



**BUNGALOWS HUBSCHER**  
Bariloche  
(02944)441670  
www.bungalowshubscher.com.ar



**ESTANCIA LA HORQUETA**  
Chascomús  
4777-0150  
www.lahorqueta.com

## Beneficios para Socios



Busque este sticker en los locales adheridos al programa

## Actividad Física



**PALACE GYM**  
Quilmes  
4200-9507  
www.palacegym.com.ar



**PHOENIX GYM Y SPA**  
Monte Grande  
4296-8532



**ACTION SPORT**  
Lomas de Zamora  
4292-2276  
www.actionsport.com.ar



**NEW STADIUM**  
Lanús  
4247-2598  
www.newstadium.com.ar



**LECHUZAS GOLF DRIVING RANGE**  
Burraco  
155-228-8912  
www.lechuzasgolf.com



**BODY AND SOUL**  
Lomas de Zamora  
4244-0548  
www.bodyandsoulestetica.com.ar



**VERTICAL PILATES**  
Adrogué  
4293-4911



**SPORT CLUB**  
Lomas de Zamora  
4292-4670  
www.sportclub.com.ar



**AT GIMNASIO**  
Lomas de Zamora  
4244-3522  
www.atgimnasio.com.ar



**BUENOS AIRES CLUB SOCIAL**  
Quilmes  
4253-2983  
www.bsasgimnasio.com



**OXIGENO GYM**  
Llavallol  
4298-6171



**AUKI**  
Lomas de Zamora  
4244-6321  
www.aukiestetica.com.ar