

Combatir las alergias



¿Qué es un alérgeno?

Los alérgenos son sustancias comunes, normalmente inocuas, como el polen, las esporas de mohos, caspa de animales (escamas de piel muerta y saliva), polvo, alimentos, veneno de insectos y fármacos. Los alérgenos provocan estornudos, sibilancias, tos y otros síntomas en las personas que tienen alergias.

¿Qué causa las alergias?

Las personas con alergias lo son de nacimiento, igual que algunas personas tienen el pelo castaño o los ojos azules. Sin embargo, cuando se está cerca de estos alérgenos, el cuerpo puede reaccionar de distintas formas. El polen, el polvo u otros alérgenos pueden provocar tos, estornudos o incluso dificultad para respirar.

¿Cómo puedo controlar mis alergias?

Para controlar las alergias son necesarias tres cosas:

- 1) Saber a qué es alérgico. Su alergólogo/inmunólogo puede ayudarle a determinarlo.
- 2) Tomar la medicación, si la necesita. Su doctor trabajará con usted para decidir qué medicación necesita (si es que necesita alguna).
- 3) Limitar la cantidad de alérgenos que le rodean. Acciones muy sencillas, como limpiar el polvo, aspirar y limpiar la cocina, le ayudarán a librarse de los alérgenos.

¿Por dónde empiezo?

Empiece por los dormitorios. En ellos es donde usted y sus hijos pasan la mayor parte del tiempo. A continuación prosiga por la cocina. Luego pase a la sala de estar y otras partes de la casa donde pase mucho tiempo.

Aunque pueda parecer mucho trabajo, puede reducir los alérgenos semanalmente para mejorar sus síntomas. Toda la familia debería ayudar, especialmente si sus hijos tienen alergias. Explíqueles por qué limpiar y librarse de los alérgenos les hará sentirse mejor.

¿Qué puedo cambiar en mi casa?

Ácaros

Los ácaros son unos diminutos arácnidos que viven en casi todas las casas. Son tan pequeños que no pueden verse a simple vista. Los ácaros son una causa común de alergias. Para reducir los ácaros que hay en su casa:

Evite sobrecargar las habitaciones de mobiliario y otros objetos. Hay objetos que recogen mucho polvo, como los peluches, las estanterías de libros, los adornos y objetos coleccionables. Deje que los niños guarden unos pocos en sus dormitorios, pero guarde el resto en un armario para que no recojan polvo.

- Meta los colchones, somieres y almohadas en fundas especiales de plástico que sean a prueba de alergias o "no alérgicas." Su doctor o enfermera le puede indicar dónde comprarlas.
- Lave las sábanas, las mantas y las fundas de almohada en agua a 130 °F (55 °C) todas las semanas. Compruebe que el calentador de agua caliente de su casa está ajustado a esa temperatura, pero tenga cuidado: el agua saldrá muy caliente y podría causar quemaduras a un bebé o a un niño pequeño en la bañera o al abrir el grifo. Al lavarse las manos o bañarse, asegúrese de mezclar el agua caliente y el agua fría.
- Utilice un deshumidificador para mantener seca su casa.
- El polvo también se asienta en las alfombras. Si es posible, retire las alfombras y sustitúyalas por tapetes lavables.

Resource ID# 6257

Combatir las Alergias



555 E. Wells St., Ste. 1100
Milwaukee, WI 53202-3823
Phone: (414) 272-6071
Fax: (414) 272-6070
E-mail: info@aaaai.org
Web site: www.aaaai.org

Combatir las alergias

Hongos

Los hongos se encuentran en el aire y provocan reacciones alérgicas. Les gustan las superficies húmedas y suelen salir en lugares como los cuartos de baño y debajo del fregadero. Para reducir los hongos que hay en su casa:

- Arregle los escapes de agua que puedan crear humedades que permitan el crecimiento de hongos.
- Limpie las superficies mohosas, como las esquinas de las duchas o debajo del fregadero.
- Utilice un deshumidificador para mantener seca su casa.
- Evite el uso de alfombras en cuartos de baño y sótanos y retire cualquier alfombra mohosa.

Los gatos, perros y cualquier otra mascota con pelo o plumas pueden causar síntomas alérgicos. Si las pruebas de alergia muestran que algún miembro de su familia tiene alergia a un animal, piense seriamente en regalar la mascota. Si no es posible:

- Impida que las mascotas entren en el dormitorio, y mantenga cerradas las puertas de los dormitorios.
- Meta los colchones y almohadas en fundas de plástico anti-alergias.
- Asegúrese de que las mascotas permanecen en un área de la casa.
- Lávese las manos después de tocar a las mascotas.

Cucarachas

Los excrementos de cucaracha son uno de los mayores factores desencadenantes de asma, especialmente en áreas húmedas y en los barrios de los centros urbanos. Para controlar las cucarachas:

- Aspire o barra el suelo después de las comidas, y saque la basura a menudo.
- Guarde la comida en recipientes bien herméticos.
- Lave los platos justo después de usarlos, y limpie la mesón y la cocina después de las comidas.
- Utilice tableros u otros materiales de construcción para tapar las zonas por las que las cucarachas podrían entrar en casa, especialmente los pequeños huecos, como grietas en la pared, en ventanas o en el suelo, puertas del sótano y tuberías de desagüe.
- A las cucarachas les gustan las áreas húmedas. Arregle y selle los grifos y tuberías que tengan fugas.

Además de los alérgenos, hay otras sustancias denominadas irritantes. Las personas no son alérgicas a los irritantes, pero éstos pueden empeorar los síntomas alérgicos. Son sustancias como los humos y los olores fuertes. El humo del tabaco es un irritante especialmente perjudicial. Puede provocar serios problemas a las personas que tengan alergias y asma.

- Si usted o sus hijos tienen alergias o asma, no permita que nadie fume en su casa.
- Evite el humo del tabaco en público y no permita que se fume en su automóvil.

Las alergias y el asma son afecciones serias. Sin embargo, en colaboración con su doctor, podrá desarrollar un plan para evitar los alérgenos y los irritantes, con el fin de contribuir a su salud y la de su familia.

Su doctor podrá responder a otras preguntas que tenga sobre la forma de disminuir las reacciones alérgicas. Visite www.aaaai.org si desea más información sobre las alergias y el asma.



AMERICAN ACADEMY OF ALLERGY
ASTHMA & IMMUNOLOGY

555 E. Wells St., Ste. 1100
Milwaukee, WI 53202-3823
Phone: (414) 272-6071
Fax: (414) 272-6070
E-mail: info@aaaai.org
Web site: www.aaaai.org