

ALERGIA

¿QUÉ ES LA ALERGIA

- Es una respuesta exagerada a una partícula, agente o sustancia química llamada alérgeno en una persona predispuesta.



¿QUÉ ALERGENOS HAY?

- Pólenes.
- Ácaros del polvo doméstico.
- Hongos.
- Medicamentos.
- Epitelios de animales.



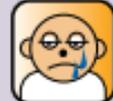
¿TENGO ALERGIA?

Si la respuesta a alguna de estas preguntas es positiva, consulta con tu médico.

- ¿Has tenido tos, pitos o dificultad para respirar en algunas épocas del año o en contacto con animales o plantas, con el humo del tabaco o después de hacer ejercicio moderado o intenso?
- ¿Te duran los resfriados más de diez días o te suelen bajar al pecho?
- ¿Tienes algún familiar asmático o alérgico?



- ¿Has tenido rinitis, picor, estornudos u obstrucción nasal?
- ¿Has tenido conjuntivitis, dolor, lagrimeo, enrojecimiento o hinchazón de párpados?
- ¿Has tenido problemas de la piel como dermatitis atópica, eccema de contacto o urticaria?



PARA CUALQUIER DUDA, CONSULTA CON TU FARMACÉUTICO

CÓMO EVITAR...

LOS ÁCAROS DEL POLVO



- Cubrir el colchón y la almohada, que deben ser sintéticos, con fundas.
- Lavar semanalmente la ropa de cama a 60° C.
- Evitar moquetas, alfombras, paredes enteladas, etc.
- Limpiar el polvo con un paño húmedo, no barrer y utilizar aspirador con microfiltro.
- Airear el dormitorio y evitar la calefacción y el aire acondicionado.

LOS ALERGENOS DE LOS ANIMALES

Lo mejor es que no haya animales en casa y, de ser así, hay que lavarlos frecuentemente.



LOS ALERGENOS DEL POLEN



- Evitar viajar con las ventanillas del coche abiertas.
- Dormir con las ventanas cerradas.
- No practicar deportes en sitios abiertos (campo, bosque, parques) en época de polinización.

LOS ALERGENOS DE LOS HONGOS



- Evitar graneros, bodegas o sótanos.
- Evitar humidificadores y limpiar los filtros del aire acondicionado.
- Sanear las manchas de humedad de paredes, sanitarios, macetas, cortinas de ducha, etc.

¿QUÉ ALIMENTOS SE DEBEN EVITAR?

Aquellos que contengan conservantes y antioxidantes (E220 a E227) presentes en:

- Cerveza y vino
- Frutos secos
- Mariscos
- Bebidas cítricas
- Patatas chips
- Precocinados



LOS ALERGENOS DE LAS SUSTANCIAS IRRITANTES

- Evitar la exposición al humo del tabaco.
- Evitar la exposición a insecticidas, pinturas y productos de limpieza domésticos.

