

## MEDIDAS GENERALES Y CUIDADOS AMBIENTALES PARA PACIENTES CON ALERGIA

La rinitis alérgica puede ser causada por alérgenos comunes de interiores por ejemplo caspa y saliva de animales, hongos, desechos de los ácaros del polvo, restos de cucarachas, así como por alérgenos de exteriores como el polen y los hongos, también los síntomas de pueden aumentar por efectos del clima, etc. o por irritantes como el humo, los olores fuertes o por cambios en la temperatura y humedad del aire.

### **Control de los ácaros del polvo.**

Los ácaros del polvo son los desencadenantes más comunes de los síntomas de alergia y asma. Se desarrollan principalmente en las ropas de cama y tapizados.

Se recomienda cubrir los colchones y almohadas con fundas de telas impermeables a prueba de alérgenos o con fundas de plástico con cierre. La ropa de cama se debe lavar una vez por semana con agua caliente y se debe secar con secadora de aire caliente. Cubra los edredones y las fundas que no se pueden lavar con regularidad con cobertores a prueba de alérgenos.

Quienes padecen de alergia deben de usar una aspiradora con filtro eficiente o que tenga una bolsa de doble capa, y mascarillas para protegerse del polvo, o deben pedir a otra persona que aspire.

### **Alfombras y tapetes.**

Es conveniente tener el mínimo posible de alfombras fijas. En su lugar, puede utilizarse alfombras pequeñas y móviles siempre y cuando se laven con regularidad.

### **Control de los alérgenos de las mascotas.**

Los seres humanos son sensibles a un alérgeno que se encuentren la saliva, caspa u orina de los animales con pelo. Los síntomas se producen desde pocos minutos, para algunas personas, hasta algunas horas después de haber tenido contacto con algún animal.

No existen razas hipoalérgicas de gatos, perros o cualquier animal con pelo, por lo que es preferible sacar la mascota del lugar y evitar el contacto. Si no puede evitar exposición, trate de minimizar el contacto y mantener a la mascota fuera de las habitaciones.

### **Limpieza de las áreas con mascotas.**

La caspa y la saliva son la fuente de alérgenos de gatos y perros, la orina es la fuente de alérgenos de conejos, hámsters y conejillos de indias. Pida a un miembro de la familia, que no sea alérgico, que limpie la jaula del animal, aspire las alfombras con frecuencia o reemplace en la alfombra por un piso de madera, baldosas o linóleo. Es importante lavar con frecuencia el espacio en donde está la mascota habitualmente.

Habitaciones.

En especial sótanos, baños y cocinas requieren ventilación y limpieza para detener el crecimiento de los hongos y de la humedad. No ponga alfombras en pisos de concreto húmedos.

### **Control de hongos de interiores.**

Los hongos viven en la humedad, como en sótanos baños o en cualquier lugar que tenga filtraciones. Retire el moho de las superficies con agua, detergente y, en caso de ser necesario, con cloro, seque la zona al fondo.

### **Cuidados en el hogar.**

Repare y selle de inmediato los techos y cañerías que tengan goteras o fugas. O en general realice acciones para evitar en casa la formación retención inapropiada de humedad.

### **Ropa y objetos.**

Lávala con agua y jabón. Si no es posible limpiar y secar los elementos con hongos, deséchelos y evite guardar objetos en zonas húmedas.

### **Control de las cucarachas.**

Bloquee todas las zonas por las que podrían entrar las cucarachas a la casa. Las cucarachas necesitan agua para sobrevivir: repare y seque todos los grifos y cañerías que tengan fugas. Mantengan los alimentos tapados, y guarde los platos de las mascotas cuando éstas terminen de comer. Aspire y barra el piso luego de las comidas, y saque la basura. En la cocina, utilice botes de basura con tapa. Lave los platos inmediatamente luego de usarlos y limpie debajo de la cocina, refrigerador o electrodomésticos, donde se puedan acumular las migajas.

### **Contacto con el polen.**

El polen se compone de pequeñas células necesarias para fertilizar las plantas, muchas plantas tienen flores que producen polen liviano y seco que es fácilmente esparcido por el viento provocando síntomas de alergia.

Los síntomas de alergias son a menudo menos marcados en días lluviosos, nublados o sin viento porque el polen no circula bajo esas condiciones. El polen tiende a viajar más con clima caliente, seco y ventoso, lo que puede aumentar los síntomas de alergia.

Algunas medidas simples para limitar la exposición al polen son:

- Mantenga las ventanas cerradas de noche.
- Manténgase dentro de casa cuando se informe que los niveles de polen y hongos son elevados en el ambiente.
- Utilice una mascarilla para el polen si es inevitable estar mucho tiempo al aire libre.
- No corte el césped ni rastrillar hojas ya que ambas acciones revuelven el polen y los hongos cuando un paciente alérgico esté presente.

- Evite colgar ropa en el exterior de la casa.
- Cuando viaje en auto mantenga las ventanillas cerradas.