

Recomendaciones generales para pacientes alérgicos



RECOMENDACIONES GENERALES PARA PACIENTES ALÉRGICOS

¿Tienes alergia al polen de las plantas o de los árboles?

Mientras dure el período de polinización de las plantas a las que eres alérgico:

- permanece el mayor tiempo posible dentro de casa y evita salir, sobre todo en los días secos, soleados y ventosos.
- mantén cerradas las puertas y las ventanas de tu casa y utiliza aire acondicionado con filtros.
- evita salir a zonas de abundante vegetación.
- no montes en moto ni en bicicleta ni en descapotables.
- ten las ventanillas del coche bien cerradas y activa el acondicionador del aire para filtrar las partículas de polen del exterior.
- no seques la ropa en el exterior durante los días de recuento alto, pues el polen se acumula en ella.
- puedes ir de vacaciones a una zona libre de polen (playa/mar).

- evita cortar el césped o ponerte cerca del césped recién cortado.
- usa mascarillas cuando no puedas evitar exponerte al alérgeno.
- ponte gafas de sol cuando salgas.
- lleva siempre la medicación de rescate que te haya recetado el médico.
- reduce las actividades al aire libre durante la emisión del polen (5-10 a.m.) y durante su descenso desde la atmósfera al enfriarse (7-10 p.m.).

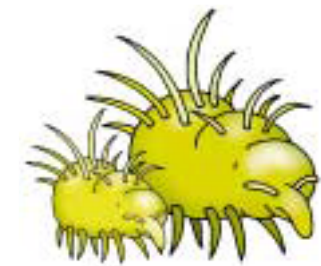


¿Eres alérgico a los ácaros del polvo?

- Ten las habitaciones poco decoradas. Suprime cortinajes y tapicerías. No instales moquetas ni alfombras.
- Equipa almohadas y colchones con fundas impermeables a los ácaros.
- Mantén el dormitorio bien ventilado, evitando la humedad.
- Evita tener estanterías con libros en el dormitorio.

- Controla la humedad (<50%) y la temperatura (22°C como máximo) ambientales con deshumidificadores y aire acondicionado.
- En tu segunda vivienda, airea y ventila la habitación cuando llegues y haz la cama con ropa que no haya estado almacenada durante mucho tiempo.
- Usa mantas acrílicas (ni de lana ni de plumas), lávalas cada tres meses y airéalas a menudo.

- Retira los juguetes de peluche y los posters. Usa juguetes de madera, plástico o material no alérgico.
- Saca el polvo con un trapo húmedo y aspira a menudo toda la casa, sobre todo el dormitorio.
- No uses escobas, plumeros, ni nada que levante polvo.
- Es mejor que alguien limpie por ti cuando no estés en casa, que no entres en la habitación hasta 3-4 horas después de la limpieza o que uses mascarilla.
- No tengas animales de pelo o pluma en tu casa.
- Lava las sábanas, dos veces por semana, a 60°C.
- Usa acaricidas para destruir ácaros.
- Aléjate de sprays, olores fuertes, del humo del tabaco, insecticidas, etc.



¿Tienes alergia a pelos o caspa de animales?

- Mantén al animal fuera de la casa o destina un cuarto sólo para él.
¡¡ Nunca le dejes entrar en tu dormitorio !!
- Dispón de un cesto/cama para la mascota y **no permitas que se tumbe en las alfombras ni en los muebles forrados de tela.**
- Delega en alguien que no sea alérgico el lavado semanal de tu mascota, de su ropa y de su cesto.



¿Eres alérgico a la picadura de algún insecto?

¡¡EVITA LAS SALIDAS AL CAMPO EN PRIMAVERA Y VERANO!!

SI NO ES POSIBLE:

- **No ahuyentes al insecto si está próximo.**
- **No dejes destapados ni la comida ni los cubos de basura.**
- **No manipules alimentos azucarados.**
- **No te vistas con ropas floreadas de colores brillantes.**
- Si eres alérgico al veneno de abeja o de avispa, debes estar entrenado en el uso de la adrenalina autoinyectable y llevarla siempre contigo para evitar un shock anafiláctico.
- **No andes descalzo y usa zapato cerrado.**
- **No uses perfumes.**



¿Padeces alergia a alimentos?

- **No ingieras el alimento que te produce alergia, no lo manipules en crudo ni inhales el vapor de su cocción.**
- Pon especial atención en situaciones de riesgo: banquetes, comedores escolares, heladerías, etc.
- Examina con atención las etiquetas de los productos envasados.

SI TU ALERGIA ES MUY SEVERA:

- evita alimentos procesados
- ponte un brazalete informativo de tu condición alérgica
- lleva contigo un kit de adrenalina autoinyectable.



¿Eres alérgico a las esporas de los mohos?

- Repara grifos, cañerías y otras fuentes de agua que goteen.
- **Evita la estancia en lugares poco soleados y húmedos (sótanos, bodegas, etc.)**
- **No cortes césped húmedo.**
- **No pasees por el bosque si hay abundante materia orgánica descompuesta.**
- **Elimina todas las plantas de la casa o procura que estén libres de hojas secas y de moho.**
- Limpia con lejía las superficies que tengan moho.

