

# ALERGIAS

**Polen:** Trate de no estar afuera cuando hayan altos niveles de polen en el ambiente, y especialmente en la mañana.

**Químicos / humos:** Usar los productos químicos en lugares donde haya ventilación y evite usar productos de limpieza que tengan olores fuertes. También, trate de evitar ponerse perfumes o aerosol para pelo.

**Moho:** Abrir las ventanas cuando se bañe y este cocinando para así eliminar la humedad en la casa o dormitorio.

**Medicamentos:** Consulte con su médico antes de tomar cualquier medicamento que se venda sin prescripción o que compre en la farmacia.

## II. Infecciones en las vías respiratorias:

- **Coma una dieta balanceada:** Una variedad de alimentos saludables fortalece el sistema inmunológico, el cual puede combatir infecciones, tales como el resfriado, mas efectivamente.
- **Duerma bien:** El cuerpo humano necesita suficiente descanso para llevar acabo todas sus funciones apropiadamente.
- **Evite el contacto directo con personas que estén enfermas.** Es importante que durante la época de resfriados, evite estar en lugares donde hayan grandes multitudes.
- **Aprenda a reconocer los cambios en su cuerpo,** tales como fiebre, temblores, opresión en el pecho o falta de aire, y visite a su medico si es posible.
- **Asegúrese que los miembros de su familia se laven las manos frecuentemente,** especialmente después de limpiarse la nariz.



"Ninguna persona debe de ser, en base de edad, color, incapacidad, nacionalidad de origen, raza, religión o sexo, excluida de participar en, negarle los beneficios de, o ser sujeta a discriminación bajo ningún programa o actividad recibiendo o beneficiándose de asistencia financiera federal.



Miami-Dade County  
Health Department

Office of Epidemiology  
and Disease Control

**Programa de Asma**

8600 NW 17 Street  
Suite 200  
Miami, FL 33126  
Tel: 305-470-6918

**Programa de Asma**

305.470.6918

## ¿Qué son las alergias?

Uno de los problemas más comunes entre los estadounidenses son las alergias. Alergia es una reacción exagerada del sistema inmunológico (mecanismo de defensa del cuerpo), a una sustancia inhalada (alergenos). Hay muchos diferentes tipos de alergias, las cuales pueden afectar a cualquier persona y en cualquier momento.

## ¿Cuáles son los factores más comunes que pueden causar alergias?

Los factores más comunes que pueden causar una reacción alérgica incluyen, caspa de animales, polvo, polen, medicamentos, comidas, químicos, e insectos. Una persona puede ser alérgica a una o más de estas sustancias y una reacción puede ser desencadenada según la frecuencia con que se sea expuesto a estos alergenos.



## ¿Por qué tengo yo alergias y otros no?



Todas las personas no padecen de alergias. Algunos individuos padecen de alergias porque ellos son sensitivos a sustancias tales como el polen o a la caspa de animales. No obstante, muchos expertos creen que las alergias pueden ser heredadas y que personas con antecedentes de alergias en su familia están predispuestas a adquirirlas. Sin embargo, en muchos casos, las personas se hacen susceptible a ciertas sustancias, después de una infección viral, tales como un resfriado.

Es importante tener en cuenta que las alergias se pueden desencadenar a cualquier edad, y pueden ser causada si la persona es expuesta frecuentemente a una sustancia dada.

## ¿Cuáles son algunos de los síntomas?

Algunos de los síntomas incluyen exceso de mucosidad, picazón en los ojos o nariz, silbido o pito al respirar, falta de aire, y tos seca.

Muchas veces estos síntomas son confundidos con gripes o resfriados, pero si los síntomas duran mas de diez días, o ocurren frecuentemente, consulte con su medico.

## ¿Hay algún tratamiento para las alergias?

Hay muchos tratamientos disponibles para las alergias. Es recomendable visitar a un doctor especializado en alergias o inmunología, el cual puede reconocer mas precisamente los síntomas y el desencadenamiento de las alergias. Este especialista puede realizar exámenes y así determinar las causas de sus alergias, como por ejemplo, un examen en la piel o un examen de sangre. Sobre la base de estos resultados, el medico le recetará medicamentos o inyecciones, las cuales le aliviaran sus síntomas alérgicos. Estos medicamentos juegan un papel importante en el control de las alergias y siempre siga las instrucciones de su medico cuando tome estos medicamentos.

## ¿Cómo puedo evitar las alergias?

Es importante determinar los factores que desencadenan sus alergias y tratar de evitarlos si es posible. Hay algunas cosas que se pueden hacer si usted es alérgico a:

### I. Factores desencadenantes:

**Tabaco o cigarro:** Evite fumar. No permita que nadie fume adentro de la casa o dormitorio.

**Animales:** Mantenga los animales fuera de la casa o dormitorio. No obstante, los alergenos pueden continuar en el ambiente por meses después de que usted remueva el animal.

**Acaro microscópicos:** Mantenga todas las superficies y muebles limpios. También es importante mantener una temperatura baja para evitar la humedad. Use coberturas para el colchón y fundas para la almohada.