

ALERGIAS

"Las enfermedades alérgicas se pueden controlar; los síntomas se pueden prevenir o minimizar".

Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología,
"The Allergy Report" (Informe sobre las alergias).

¿Sabía usted que...?

- Hasta 40 o 50 millones de personas en los Estados Unidos padecen alergias.¹
- Las alergias ocasionan ojos hinchados, comezón de la piel, goteo nasal, mareo e incluso la muerte.

¿Qué es?

Una alergia es una reacción fuerte del sistema inmunitario de su cuerpo contra algo que normalmente sería inocuo: un alimento, una planta o un medicamento, por ejemplo. Algunas de las reacciones comunes son nariz tapada, picazón de los ojos o sarpullido de la piel. Las reacciones alérgicas graves requieren atención médica inmediata (vea a continuación).

Muchas personas con alergias también tienen asma. Las reacciones alérgicas pueden desencadenar ataques de asma, en los cuales una hinchazón y contracción de sus vías respiratorias le dificultan la respiración (vea el folleto "Asma").

Entre las señales de alergias y reacciones alérgicas están:

- Asma, dificultad para respirar, tos, presión en el pecho o sibilancia (vea el folleto "Asma")
- Ojos irritados y llorosos
- Nariz irritada, inflamada o que gotea
- Urticaria o sarpullido de la piel
- Círculos negros debajo o alrededor de los ojos
- Dolores de cabeza recurrentes
- Diarrea o cólicos
- La anafilaxis (una reacción grave) puede poner en riesgo la vida. Los síntomas son, entre otros: hinchazón, enrojecimiento de la piel, urticaria, confusión, ansiedad, mareo, cólicos y náuseas. Si se presentan estos síntomas, acuda inmediatamente a un médico o vaya a la sala de emergencias para recibir atención médica.

continúa en el dorso

Tipos de alergias

Hay muchos tipos de alergias. Las siguientes son algunas de las más comunes:

Interiores	Exteriores	A alimentos	A medicamentos	A picaduras y morde-duras de insectos	De contacto con la piel
<ul style="list-style-type: none"> ■ polvo ■ ácaros del polvo ■ moho ■ mascotas (lo más común son las escamas de piel o "caspa" del animal) 	<ul style="list-style-type: none"> ■ polen (de árboles en flor y pasto) ■ moho 	<ul style="list-style-type: none"> ■ leche ■ cítricos ■ huevos ■ cacahuates ■ trigo ■ pescado y mariscos 	<ul style="list-style-type: none"> ■ antibióticos (como la penicilina) ■ anticonvulsivos ■ anestésicos 	<ul style="list-style-type: none"> ■ abejas ■ avispas ■ avispones ■ avispas amarillas 	<ul style="list-style-type: none"> ■ plantas (como la yedra venenosa) ■ cosméticos ■ productos para el cuidado de la piel ■ joyería ■ látex (guantes o preservativos)

Lo que puede hacer

Conozca sus alergias y sepa qué debe evitar. No todos somos alérgicos a las mismas cosas.

- Comuníquese con su doctor si tiene cualquier reacción inusual a un alimento, plantas, medicamentos u otras cosas.
- Evite el contacto con las cosas que sabe que le van a desencadenar alergias.
 - Procure no salir y no abrir las ventanas cuando los niveles de polen son altos.
 - Lea con cuidado las etiquetas de los alimentos, las medicinas y los productos de uso doméstico para evitar los ingredientes que causan reacciones.
 - Use colchones y fundas a prueba de ácaros, y lave la ropa de cama en agua caliente.
- Mantenga una casa limpia (para más consejos, vea el folleto "Asma").
 - Controle las plagas como ratones y cucarachas.
 - Aspire los pisos y el tapizado con regularidad y utilice un filtro HEPA (filtro de partículas de aire de alta eficiencia) o una bolsa de microfiltración, si es posible.
 - Considere reemplazar el alfombrado con un piso liso y fácil de limpiar.
 - Evite la presencia de moho, humo de cigarrillos y químicos peligrosos dentro de la casa.
 - Mantenga las mascotas fuera de las habitaciones de los familiares alérgicos a ellas.
- En caso de una reacción alérgica grave, busque atención médica.

Para obtener más información...

Visite el sitio web de HUD en www.hud.gov/healthyhomes para obtener más información sobre cómo abordar los peligros para la salud en los hogares, o para saber si HUD tiene un programa de Viviendas Saludables en su comunidad. Desde este sitio, puede descargar una copia de "Help Yourself to a Healthy Home" (Ayúdese Para Tener una Vivienda Saludable) para obtener medidas prácticas adicionales que puede tomar para hacer que su hogar sea un hogar saludable.

Otros recursos federales

Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.
www.epa.gov/children

Otros recursos

Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología (AAAAI)
www.aaaai.org

Fundación de Asma y Alergias de América
www.aafa.org

Red de Alergias y Asma: Madres de Asmáticos (AANMA)
www.aanma.org

Pregúntele a su médico o comuníquese con su departamento de salud local o estatal.

El mantener una casa limpia puede reducir ciertos alérgenos



¡Fuente: Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología (AAAAI). The Allergy Report: Science Based Findings on the Diagnosis & Treatment of Allergic Disorders (Informe sobre las alergias: conclusiones basadas en la ciencia sobre los diagnósticos y el tratamiento de los trastornos alérgicos), 1996-2001