

HealthyActions
Achieving Your Goals for Healthy Living



Lo que debe y no debe hacer si tiene alergia

SÍ

Aténgase a su plan de medicamentos

Tomar los medicamentos de la forma en que su médico se lo indica le permite sentirse en control de su salud.

Esté atento a sus síntomas

Preste atención a los primeros signos de advertencia como estornudos o goteo nasal. Esto lo ayudará a tomar medidas rápidas para ayudarlo a controlar sus alergias.

Evite sus desencadenantes

Conozca y manténgase alejado de los desencadenantes que provocan sus alergias o hacen que empeoren.

A continuación se mencionan otras cosas que puede hacer dependiendo del tipo de alergia que tenga:

- Cierre las ventanas de su casa y automóvil cuando el nivel de polen sea alto.
- Evite las mascotas o insectos como cucarachas.
- Cubra la ropa de cama con cobertores a prueba de alergias. Esto atrapa los ácaros del polvo.
- No salga cuando el nivel de polen es alto o durante las alertas de smog.
- Evite los olores fuertes o las emanaciones.
- Selle las ventanas o rendijas del sótano que dan para afuera.
- Evite los cigarrillos, el tabaco y el humo de madera.
- Lleve siempre su autoinyección de epinefrina si tiene alergias a los alimentos o insectos.
- Compruebe la fecha de su inyección para asegurarse de que no haya vencido.
- Tome los medicamentos de la forma en que su médico le indica.



Lo que debe y no debe hacer si tiene alergia

Las temporadas de alergias de otoño y verano serán diferentes dependiendo del lugar donde viva. La temporada puede durar de febrero a octubre. Esté atento a cualquier signo y comuníquese con su médico:

Estornudos	Garganta irritada	Picazón en la nariz
Congestión	Lagrimo y picazón en los ojos	
Goteo nasal	Picazón en los oídos	

NO

No abra las ventanas durante las temporadas de alergias de verano y otoño.

Evite que el polen entre a su hogar o automóvil. Manténgase en interiores cuando las concentraciones de polen sean altas (aproximadamente desde las 10:00 A.M. hasta las 4:00 P.M.).

No:

Este cerca de pasto recién cortado, cuando rastrillan hojas ni dé paseos en carreta con heno.

Tenga una habitación en el sótano.

Tenga almohadas o cobertores de pluma.

Permita mascotas en su cama.

Tenga alfombra en sus habitaciones.

Seque la ropa al aire libre.

Tome más medicamentos de los que su médico le indique; tome sus medicamentos en la forma en que su médico le indique.

Referencias

American Lung Association [Asociación Estadounidense del Pulmón (Solamente disponible en inglés)]. Disponible en: <http://www.lungusa.org/site/pp.asp=duLuk90E+b=22916>