



RECOMENDACIONES PARA PACIENTES ALÉRGICOS

La alergia o atopia es una tendencia del organismo a reaccionar con respuestas exageradas a alguna/s sustancias inhaladas, inyectadas, ingeridas o tocadas las cuales no provocan ninguna reacción en la mayoría de las personas

RECOMENDACIONES PARA ALÉRGICOS AL POLEN

- Mantener las ventanas cerradas por la noche para prevenir que entre polen en la casa.
- Reducir las actividades al aire libre por la mañana temprano entre las 5-10 a.m. (emisión de pólenes) y de 7-10 de la tarde (periodo de descenso del polen desde la atmósfera)
- Mantener las ventanas del automóvil cerradas al viajar
- Permanecer el mayor tiempo posible dentro de casa durante los días de mayor concentración de pólenes. Evitar salir sobre todo los días de viento
- Tomarse las vacaciones en los periodos álgidos de polinización viajando a zona de playas.
- Evitar cortar el césped o estar cerca del césped recién cortado (agita el polen)
- No secar la ropa en el exterior los días de recuento alto. El polen podría adherirse a la ropa

RECOMENDACIONES PARA ALÉRGICOS A LOS ÁCAROS DEL POLVO

- Realizar limpiezas frecuentes con aspirador tanto en el dormitorio como el resto de la casa
- Mantener el dormitorio bien ventilado, evitando la humedad.
- Utilizar ropa de cama de fibra sintética, nunca lana o plumas. Recubrir el colchón y almohadas con fundas no permeables a los ácaros.
- Evitar tener muy decoradas las habitaciones (retienen polvo). No usar moquetas. Evitar las estanterías con libros en el dormitorio.
- Evitar tener animales con pelo o pluma.
- Evitar juguetes de paño o peluches.
- Lavar la ropa de cama y fundas a más de 65°C.
- Emplear acaricidas en colchones, sofás y alfombras.