

Cómo evitar los alérgenos ambientales

(How to avoid environmental allergens)

¿Qué son los alérgenos ambientales?

Un alérgeno es algo que puede causar una reacción alérgica. Entre los alérgenos ambientales más comunes están los siguientes:

- Moho
- Polen
- Ácaros
- Mascotas
- Cucarachas

¿Qué es una alergia?

Las alergias se manifiestan cuando el sistema inmunológico reacciona a una sustancia extraña tipo proteína. Cada vez que su niño está expuesto a esa misma sustancia (o alérgeno), ésta dispara una reacción que hace que el cuerpo libere histaminas y otras sustancias químicas. Esto puede causar síntomas en los ojos, la nariz, las orejas, los pulmones y la piel.

¿Cómo puedo controlar los síntomas de la alergia?

Hay tres maneras en las que se puede controlar los síntomas de la alergia:

1. Reducir las fuentes de alérgenos que tenga en casa.
2. Darle a su niño los medicamentos que le indicó su médico. Entre estos medicamentos pueden estar los antihistamínicos y los atomizadores nasales con corticosteroides o antihistamínicos.
3. Hacer que su niño reciba inmunoterapia (inyecciones contra la alergia) según las indicaciones de su médico. La inmunoterapia es un tipo de tratamiento que hace que la persona sea menos alérgica a los alérgenos.

En la escuela y en el lugar de trabajo

Si su niño tiene alergias al polvo, el moho y los animales, tendría que tomar precauciones especiales en la escuela o en el lugar de trabajo. Hable con su equipo de atención médica para que le den más detalles.

Contaminación ambiental e irritantes

La contaminación, el humo, las sustancias químicas y los perfumes no son alérgenos, pero también pueden provocar síntomas en los ojos, la nariz y la respiración si las alergias nasales o el asma de su niño no están bien controlados.

- No fume. Evite estar en áreas en las que otras personas estén fumando.
- Evite los productos comunes de limpieza del hogar que pueden irritar las vías respiratorias. Trate de reemplazarlos con productos de limpieza sin olor.
- Evite los jabones con olor, perfumes, aerosoles y polvos marcadores de tiza.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo evitar los alérgenos ambientales, continuación

¿Cómo puede evitar mi niño los alérgenos ambientales?

Cómo evitar el moho

El moho es un hongo que puede encontrarse en espacios interiores y exteriores. Le gusta crecer en ambientes cálidos y húmedos.

Para ayudar a su niño a evitar el moho de **espacios interiores**:

- Limpie con lejía diluida las superficies de su casa que tienen moho para eliminarlo.
- Arregle todas las piezas de su casa que tengan problemas de fuga de agua.
- Evite usar humidificadores.
- Use un deshumidificador para ayudar a reducir la humedad (agua en el aire) de su casa.

Para ayudar a su niño a evitar el moho de **espacios exteriores**:

- Evite que camine sobre grama que esté recién cortada.
- Evite que camine a través de campos de grama sin cortar.
- Evite que juegue cerca de tierra abonada o seca.
- Evite que rastrille hojas o juegue con ellas.
- Use aire acondicionado.
- Mantenga cerradas las puertas y ventanas de su casa.
- Evite los ventiladores de ventana y áticos que toman el aire externo y lo diseminan en su casa.

Cómo evitar el polen

Su niño puede tener alergia al polen de los árboles, la grama o la hierba. Una alergia al polen no significa que su niño también sea alérgico a otras partes de la planta (como las hojas o las nueces que dan los árboles).

La cantidad de polen que hay en el aire y en el ambiente (índice de concentración de polen) cambia. Los diferentes tipos de polen alcanzan niveles más elevados durante las distintas temporadas del año.

- El polen de los árboles es más fuerte en el invierno y la primavera.
- El polen de la grama es más fuerte en verano.
- El polen de la hierba es más fuerte en el otoño.

Para ayudar a su niño a evitar el polen:

- Mantenga cerradas las puertas y las ventanas de su casa.
- Lávele las manos y la cara a su niño con agua y jabón cuando entre a la casa.
- Evite mantener en la habitación de su niño la ropa sucia que tenía al estar afuera.
- Evite colgar al aire la ropa, las sábanas y las toallas para que se sequen.
- Las concentraciones de polen suben a sus peores niveles entre las 5:00 a. m. y las 10:00 a.m. Evite que esté afuera durante esas horas del día, cuando el polen es más fuerte. Para averiguar los índices de concentración de polen de su área, ingrese a pollen.aaaai.org.

Children's Healthcare of Atlanta no ha revisado todos los sitios mencionados como recursos y no se pronuncia con respecto a su contenido o exactitud. Children's Healthcare of Atlanta no recomienda, ni avala, ningún producto o servicio en particular, así como tampoco el contenido o uso de ningún sitio web de terceros, ni asegura que dichos productos, servicios o sitios web sean necesarios o adecuados para usted o para utilizarse con relación a la atención de los pacientes. Children's Healthcare of Atlanta no asume responsabilidad alguna por el contenido de ninguno de los sitios que se mencionan anteriormente, ni de otros sitios vinculados con éstos. El uso de los enlaces que aparecen en estos u otros sitios será por su propia cuenta y riesgo.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.

Cómo evitar los alérgenos ambientales, continuación

Cómo evitar los ácaros

Los ácaros son insectos diminutos; tan pequeños que no se pueden ver. Es común que los ácaros vivan en el polvo que hay en su casa. Todas las casas tienen ácaros.

Para ayudar a su niño a evitar los ácaros:

- Lave con agua caliente las sábanas de su niño una vez a la semana.
- Cubra las almohadas y el colchón de su cama con protectores contra ácaros.
- Trate de no tener muchas áreas alfombradas. aspire la alfombra por lo menos una vez a la semana.
- Evite usar humidificadores.
- Evite usar ventiladores de techo.
- Su niño debe evitar dormir con peluches en la cama. Si su niño necesita un peluche para dormir, permítale que elija sólo uno. Lave con agua caliente el peluche de su niño por lo menos una vez a la semana.

Cómo evitar las mascotas

Su mascota no es hipoalérgica (no está libre de causar alergias) si tiene pelaje o plumas. Si su niño es alérgico a su mascota, tendrá que buscarle otra casa.

Para ayudar a su niño a evitar las alergias a las mascotas:

- Mantenga las mascotas afuera.
- Mantenga a su mascota en la parte de la casa que se use menos.
- Cierre la puerta de la habitación de su niño para impedir que entre su mascota.
- Lave la ropa de su niño y haga que se duche después de jugar con su mascota.
- Un purificador de aire con filtro HEPA puede ayudar a disminuir la cantidad de alérgeno de mascota de la habitación.

Cómo evitar las cucarachas y los roedores

Las cucarachas son un tipo de insecto que se puede encontrar en las casas. También es posible que haya roedores, como ratones y ratas.

Para ayudar a su niño a evitar las alergias a las cucarachas:

- Use cebos para matarlas.
- Llame a un profesional que use cebo para matar las cucarachas.
- Evite que haya charcos de agua en su casa.
- Arregle todas las fugas de agua que haya en su casa.
- Guarde la comida en envases cerrados.
- Evite dejar platos sucios en el fregadero.
- Saque la basura de la casa.

Para ayudar a su niño a evitar las alergias a los roedores, llame a un profesional si encuentra roedores en su casa.

Esta hoja educativa contiene sólo información general. Hable con el médico de su niño o con uno de los integrantes de su equipo de atención médica sobre el cuidado específico para él.

En caso de emergencia o si tiene una inquietud urgente, llame al 911 o vaya inmediatamente a la sala de urgencias más cercana.