

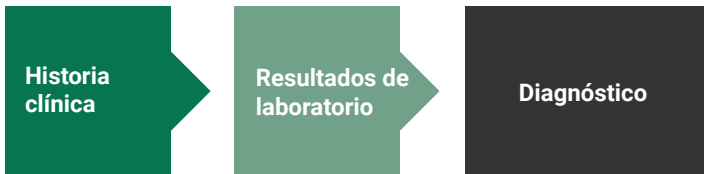
# Descubra la conexión

Reduzca la exposición a los factores desencadenantes

Nombre del paciente: \_\_\_\_\_

Factores desencadenantes de su alergia:

1. \_\_\_\_\_
2. \_\_\_\_\_
3. \_\_\_\_\_

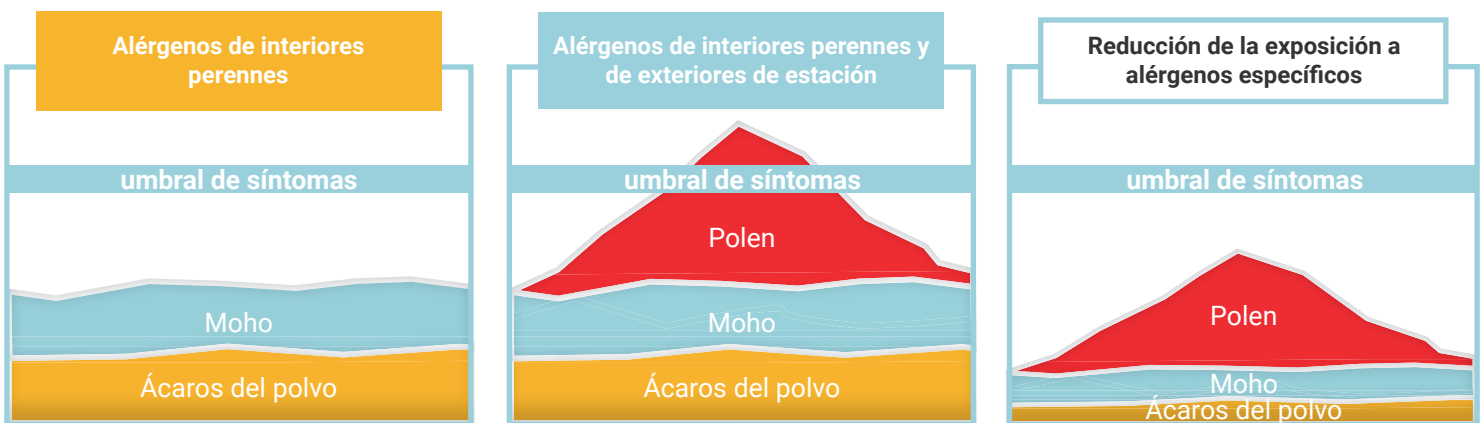


El análisis de sangre específico de inmunoglobulina (IgE) ayuda a identificar los factores desencadenantes de su alergia, de manera que usted y su médico pueden desarrollar un plan para reducir la exposición a los alérgenos a los que es sensible.

## Las cosas a las que usted es alérgico **realmente** suman

Si usted es alérgico al polen, es posible que esa no sea la única causa de sus estornudos. Si usted tiene asma, es posible que esa no sea la única causa de su jadeo. Es posible que se deba a que usted es sensible a más de un alérgeno. Los alérgenos a menudo suman y pueden provocar estornudos, jadeo o secreciones nasales.

Para no tener síntomas, usted debe permanecer debajo de su umbral. Cada persona tiene un nivel diferente en el que se manifiestan los síntomas. Hasta que no alcanzan ese nivel, no se ven afectadas. Sin embargo, cuando lo superan, la combinación de alérgenos se convierte en síntomas.<sup>1,2</sup>



# Reduzca la exposición a los factores desencadenantes<sup>3</sup>

## Ácaros del polvo

Los ácaros son organismos microscópicos que viven en el polvo del hogar y se alimentan de escamas de piel muerta.

- Cubra colchones, almohadones y somieres con fundas antialérgicas
- Lave la ropa de cama una vez por semana con agua caliente a 130° F (54° C)
- Mantenga su casa limpia y ordenada
- Use una máscara adecuada al limpiar y evite ingresar en el área por 20 minutos
- Cambie los filtros de calderas y aires acondicionados
- Use un deshumidificador para reducir la humedad en su hogar

## Cucarachas

La saliva, materia fecal y piel descamada de las cucarachas son los principales factores que afectan la sensibilidad en los humanos.

- Lave los platos, aspire, mantenga la comida y la basura en contenedores cerrados y saque la basura regularmente
- No guarde bolsas de papel, periódicos o cajas de cartón en su casa
- Coloque trampas o llame al exterminador profesional para eliminar las cucarachas
- Selle aberturas, grietas y fisuras de las tuberías

## Moho (interiores)

El moho vive en interiores y exteriores. Libera esporas que pueden causar reacciones alérgicas a lo largo del año.

- Identifique las áreas en las que hay moho y límpielas con fungicida o lavandina
- Use un deshumidificador para reducir la humedad en su hogar
- Arregle las pérdidas de agua
- Limpie los filtros de la caldera, el refrigerador y el deshumidificador (limpie las bandejas de goteo con lavandina)
- Deje secar bien la ropa antes de guardarla

## Polen

El polen está formado por minúsculas partículas que liberan los árboles, las hierbas y el césped, y se transmiten por el aire.

- Dúchese después de trabajar afuera (lávese el cabello, los ojos y las pestañas)
- Saque la ropa de trabajo al exterior después de trabajar afuera y llévela hasta el lavarropas en una bolsa
- Tome el medicamento para la alergia 30 minutos antes de salir
- Permanezca adentro cuando los recuentos de polen al que usted es alérgico sean altos. Verifique los pronósticos de los recuentos de polen o visite [www.pollen.com](http://www.pollen.com)
- Contrate a alguien para que haga sus trabajos de jardinería, o use una máscara facial de microfibrá
- Cuando esté en su casa o conduzca, mantenga las ventanas cerradas, y cuando sea posible, utilice el aire acondicionado
- Utilice filtros de aire para calderas y aspiradoras de alta eficiencia para partículas (HEPA, por sus siglas en inglés)

## Roedores

Las estrategias de control integrado de plagas (IPM, por sus siglas en inglés) ofrecen formas efectivas para eliminar los roedores de su casa.

- Selle los orificios y grietas que den al exterior
- Selle los pasajes a través de pisos, paredes, cielo raso y espacios interiores entre la parte inferior de los armarios o muebles integrados y el piso
- Plante arbustos y árboles al menos a tres pies (90 cm) de las casas
- Asegúrese de que los residuos se almacenen en contenedores seguros
- Almacene los alimentos en contenedores a prueba de roedores

## Caspa de los animales

La alergia a algún animal (como a los gatos o a los perros) es en realidad una sensibilidad a las escamas y al pelo de la mascota.

- Mantenga a su mascota en una habitación con piso pulido y muebles fáciles de limpiar
- No deje que su mascota entre en el dormitorio y manténgala alejada de los muebles
- Utilice filtros de aire para aspiradoras de alta eficiencia para partículas (HEPA, por sus siglas en inglés)
- Bañe a su mascota semanalmente con agua tibia y jabón
- Si su mascota es peluda, intente mantenerla afuera o búsquele un nuevo hogar

## Alérgenos de interiores

## Moho (exteriores)

- Evite cortar el césped, manipular mantillo, abono orgánico, o rastrillar hojas
- Evite utilizar ventiladores que aspiren aire del exterior. Cuando sea posible, utilice un aire acondicionado que redistribuya el aire, y mantenga cerradas ventanas y puertas

## Alérgenos de exteriores

**Si no se detecta sensibilización específica a la inmunoglobulina (IgE), su médico puede considerar los siguientes desencadenantes no alérgicos:**

- Humo de cigarrillo
- Pintura/productos de limpieza
- Cambios de temperatura
- Infecciones
- Alcohol
- Contaminación del aire
- Perfume
- Aerosoles

**Referencias:** 1. Halcken, S, y otros. Effect of mattress and pillow encasings on children with asthma and house dust mite allergy. J Allergy Clin Immunol. 111:1;169-176. 2003. 2. Morgan, WJ, y otros. Results of a home-based environmental intervention among urban children with asthma. N Engl J Med. 1068-1080. 2004. 3. Manejo ambiental del asma pediátrica. Guías para el personal de salud. National Guideline Clearinghouse. 2008.