

Prevención de las alergias respiratorias, ¡Controla tu medio ambiente!

El control del medio ambiente es vital para las personas alérgicas, no es fácil controlar una alergia respiratoria, sin embargo algunas medidas que apuntan a mejorar el medio ambiente donde pasamos gran parte del día - nuestra casa - pueden ayudarnos a aliviar el problema. Las afecciones alérgicas y el asma encuentran su pico más alto durante los meses más fríos y de alta humedad. Otros factores disparadores del problema son la contaminación y la acumulación de polvo. La ausencia de lluvias, la falta de vegetación, hacen que la cantidad de polvo que se acumula en las casas sea grande y por lo tanto el riesgo de desarrollar alergia. Aquí unas valiosas sugerencias para que usted conozca cómo controlar mejor su medio ambiente:

- Mientras menos cosas tenga en su habitación mejor; ello facilitará la limpieza y evitará la acumulación de polvo.
- Deseche peluches, papeles y libros viejos que no usa. Aquellos que no deseche es preferible tenerlos en vitrinas fuera del dormitorio. Puede proteger los peluches en bolsas plásticas transparentes
- Dentro de los closets solo guarde la ropa que este en uso y mantenga la puerta del mismo cerrada. Para disminuir el crecimiento de hongos en los closets no guarde en él objetos húmedos y es recomendable mantener en ellos una bombilla eléctrica pequeña encendida todo el tiempo lo cual disminuye la humedad. Existen focos anti humedad o dispositivos especiales.
- Evite alfombras y cortinas de tela. Son preferibles las verticales que pueden limpiarse con trapo húmedo. Si son de tela, deberán lavarse frecuentemente. En caso de no poder quitar alfombras, cortinas o muebles de tela, utilizar una aspiradora con filtro HEPA, 2 veces por semana. No barra el piso. Límpielo diariamente con un paño mojado. Igualmente sacuda con trapo húmedo.
- Su habitación deberá estar bien iluminada, sin humedades. Las paredes deben estar cubiertas por pintura lavable, no por papel tapiz. La humedad favorece el crecimiento de hongos. Realice la limpieza del dormitorio por las mañanas y con puertas y ventanas abiertas para eliminar adecuadamente el polvo. Si usted es el paciente, procure que alguien más sea quien haga la limpieza.
- Es recomendable dormir con las ventanas cerradas para evitar que penetren a la habitación alergenos del exterior. Si le es posible adquirir un aire acondicionado y un purificador de aire, y los pone a funcionar simultáneamente, removerán prácticamente todos los contaminantes del aire en su cuarto. Si no tiene aire acondicionado, asegúrese que la casa esté bien ventilada.
- Utilice almohada y colchón de goma-espuma; las sábanas, mantas, pijamas y fundas de colchón y almohada de fibras sintéticas lavables, anti ácaro. Sacuda fuertemente el colchón y las almohadas a diario. Evite los rellenos de plumas.
- Lave las frazadas y colchas con regularidad, y las sábanas una vez a la semana con agua muy caliente. Evite usar detergentes y suavizantes de olor fuerte o cloro. No seque ropa al aire libre porque recogerá polen y hongos
- Evite las mascotas dentro de la casa. (el pelo y la caspa de las mascotas provocan alergia). Los animales deben bañarse todas las semanas para eliminar la caspa. Tampoco deben tenerse pájaros ni permitir palomas en los alrededores de la casa. Mantenga la casa libre de insectos, especialmente cucarachas.

- No tenga plantas dentro de la casa, acumulan polvo y los hongos se multiplican en la tierra húmeda.
- Evite a toda costa el tabaco. Durante el embarazo está asociado con un aumento de asma en lactantes. En niños ha demostrado aumentar el asma y otras enfermedades respiratorias crónicas.
- Permanezca dentro de su hogar los días en que el viento este soplando fuerte, pues habrá mucho polen y hongos en el aire. Si sale y viaja en automóvil mantenga las ventanas cerradas.
- No corte el césped usted mismo ni se acerque cuando la estén cortando.
- Los catarros, las neumonías, las bronquitis y las sinusitis infecciosas complican y empeoran los síntomas de las personas alérgicas y los asmáticos. Evite el contagio no frecuentando los lugares muy concurridos, especialmente en los tiempos que hay epidemias. Para mayor protección vacúnese contra la influenza y la neumonía, especialmente niños y personas mayores.

Seguir estas recomendaciones puede ayudar a que la persona alérgica se desplace con mayor libertad en cualquier ambiente, sin tener que preocuparse de no realizar ciertas actividades por temor a enfermarse. Recuerde que con ciertas precauciones se puede desarrollar una vida normal y saludable.

Hospital Angeles Pedregal
Centro de Especialidades Quirúrgicas
consultorio 576

Camino a Santa Teresa 1055
Col. Héroes de Padierna
C .P. 10700 México D.F.
Tel.: 54.49.55.00 56.52.20.11

E-mail: draelvirasoto@yahoo.com.mx