

Controle los desencadenantes del asma: los alérgenos

Para muchas personas con problemas de pulmones, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica, la inhalación de alérgenos puede provocar inflamación de las vías respiratorias. Los alérgenos también causan otros tipos de reacciones en algunas personas. Por ejemplo, goteo nasal, picazón, ojos llorosos o salpullido. Haga todo lo que esté en su mano para evitar los alérgenos que desencadenan síntomas. Los siguientes consejos pueden ayudar a reducir cualquier reacción que usted pueda tener a ciertos alérgenos.

Los ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son unos insectos diminutos, demasiado pequeños para poder sentirlos o verlos a simple vista, pero pueden ser uno de los desencadenantes principales de los síntomas de alergia y de asma. Los ácaros del polvo viven en colchones, ropa de cama, alfombras y el tapizado de los muebles. Pueden transportarse por el polvo de las casas. Los ambientes cálidos y húmedos son los más favorables a su desarrollo.

- Lave la ropa de cama en agua caliente (130°F) todas las semanas. Esto elimina los ácaros.
- Cubra los colchones y las almohadas con fundas especiales (hipoalérgicas) a prueba de ácaros.
- No use muebles tapizados (como sofás o sillas) en el dormitorio.
- Utilice filtros antialérgicos para los sistemas de aire acondicionado y de calefacción. Siga las instrucciones del fabricante para el mantenimiento y sustitución de los filtros.
- Si puede hacerlo, cambie los suelos alfombrados por suelos de madera, de baldosas o de linóleo.

Animales

Los animales que tienen pelo o plumas suelen producir alérgenos en forma de pequeñas partículas de caspa que pueden flotar en el aire o depositarse en las alfombras, en la ropa y en los muebles.

- Es mejor escoger un animal que no tenga pelo ni plumas, como un pez o un reptil.
- No permita que entren en su casa animales con pelo o con plumas. Si esto no le es posible, al menos asegúrese de que no entren en su dormitorio. Pero mantener una mascota fuera del dormitorio no implica que este esté libre de alérgenos de la mascota. Si usted se sienta en el sofá



Lave la ropa de cama en agua caliente (130°F) todas las semanas

de la sala y luego se va a su dormitorio, se lleva allí los alérgenos de la mascota.

Lávese las manos y la ropa después de haber estado en contacto con animales.

Moho

El moho se forma en lugares húmedos como cuartos de baño, sótanos y guardarropas. Puede crecer en cualquier parte en la que una inundación o un incendio hayan causado daños por agua. El moho puede alojarse detrás de las paredes y ha habido un daño por agua.

Limpie las zonas húmedas (incluso los compartimientos de ducha y los lavabos) todas las semanas para impedir que se forme moho. Esto incluye limpiar las duchas y los lavabos. Probablemente necesite que otra persona haga esto por usted. Si no, pruebe usando una mascarilla.

Utilice un extractor de vapor mientras se baña o abra una ventana o una puerta del cuarto de baño.

Si hay goteras o pérdidas de agua en su casa, arréglelas.

De ser posible, pida a otra persona que corte el pasto y rastrille las hojas.

No utilice vaporizadores ni humidificadores, ya que estos aparatos aumentan la humedad ambiental y fomentan la formación de moho.

Polen

El polen de los árboles, del pasto y de la maleza es un alérgeno común. (El polen de las flores no suele causar problemas.)

Trate de averiguar cuáles son los tipos de polen que más le afectan. Los niveles de polen varían según el tipo de planta, la estación del año y la hora del día.

Utilice el aire acondicionado en vez de abrir las ventanas de su casa o de su automóvil. En el auto, póngalo en el modo de recirculación de aire para reducir la entrada de polen del exterior.

Si puede, evite ocuparse usted mismo del pasto o del jardín.

Cámbiese de ropa en un sitio especial cuando llegue a casa si usted es altamente alérgico al polen. Esto evitará que el polen se esparza por el resto de la casa.

Cucarachas y ratones

Las cucarachas y los ratones son plagas comunes en los hogares y también producen alérgenos.

Mantenga la cocina limpia y seca. Una llave de agua o un lavabo con pérdidas de agua pueden atraer cucarachas.

Saque la basura de su casa todos los días.

Guarde la comida en recipientes bien cerrados. Lave los platos apenas termine de usarlos.

Utilice cebos de captura para atrapar y controlar las cucarachas. No utilice productos químicos en aerosol.