



Manejando los Síntomas de Alergia

Las alergias estacionales ocurren cuando los hongos que están en el aire y el polen de plantas como la hierba, el césped y los árboles se activan. Esto se conoce como “fiebre del heno” y por lo general ocurre en la primavera. Los síntomas comunes incluyen estornudos, nariz congestionada y ojos llorosos con picazón.

Mientras que las alergias estacionales son comunes, algunas personas tienen síntomas que ocurren durante todo el año debido a los alérgenos perennes de los espacios cerrados, como los ácaros o la caspa de las mascotas. Una alergia se puede desarrollar conforme se tiene más edad o una persona puede descubrirla cuando se expone a un alérgeno nuevo debido a un viaje, a una mudanza, o a un cambio en las circunstancias de su vida. Algunas personas son alérgicas a múltiples cosas, mientras que otras pueden tener asma provocada por las alergias.

Si tú tienes alergias, considera estos pasos para minimizar tu malestar:

- **Limita tus actividades al aire libre.** Si las flores, los árboles o el césped te causan una reacción alérgica, permanece adentro y mantén las ventanas cerradas cuando la vegetación esté floreciendo. Báñate y lava tu cabello después de pasar tiempo al aire libre. El aire acondicionado o un filtro de aire van a disminuir los alérgenos en un espacio cerrado.
- **Da mantenimiento al sistema de enfriamiento y de calefacción de tu casa.** Limpia tu sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC por sus siglas en inglés) cada año y cambia los filtros como se recomienda. Si eres sensible a los alérgenos comunes de espacios



cerrados, como el polvo o la caspa de las mascotas, considera invertir en un purificador de aire.

- **Limpia tu casa.** Limpiar y pasar la aspiradora en forma regular previene que los alérgenos se desarrollen dentro de un espacio habitable.
- **Evita fumar y otros humos irritantes.** Si tú fumas, considera dejarlo. Los perfumes o las colonias, las lacas para el peinado del cabello y otros tipos de aerosoles también pueden causar una reacción alérgica. Si un producto en particular te provoca alergias, busca otras opciones.
- **Maneja las alergias a las mascotas.** Si estás compartiendo tu casa con una mascota, cepíllala y acícala en forma regular y utiliza un champú para mascotas que sea antialérgico. Considera hacer de tu dormitorio una zona libre de mascotas.

Si los ajustes a tu casa y a tu estilo de vida no mejoran tus alergias, habla con un proveedor del cuidado de la salud. Además, LifeMatters te puede ayudar a crear trucos útiles para minimizar la exposición a los alérgenos. Llama gratis en cualquier momento.

1-800-634-6433

Asistencia con tu Vida, tu Trabajo, tu Familia, y tu Bienestar
mylifematters.com • 24/7/365

Llama por cobrar al +1 262-574-2509 si llamas fuera de Norteamérica
Están disponibles servicios de traducción de TTY/TRS 711

La información anterior tiene propósitos educativos solamente y no tiene la intención de reemplazar el consejo médico.

