

# Evite los factores desencadenantes de sus alergias

(Avoid Your Allergy Triggers)

Los factores desencadenantes de las alergias son sustancias como pólenes y polvo, que causan reacciones alérgicas. Conocer sus factores desencadenantes – y evitarlos siempre que sea posible – puede ayudarle a manejar mejor sus alergias.



**Factores desencadenantes afuera: Pólenes** El polen en el aire es tal vez lo más difícil de controlar. Puede encontrar informes sobre el polen en el periódico o en Internet en <http://www.aaaai.org>, o llame al 1-800-9-POLLEN (1-800-976-5536) para obtener informes de polen.

Las siguientes sugerencias le pueden ayudar a manejar los pólenes:

- Limite el tiempo que pase afuera los días en que los recuentos de polen sean altos, especialmente en los días cálidos y cuando haya viento.
- Mantenga cerradas las ventanas de su casa y de su carro, y use aire acondicionado.
  - El uso de aire acondicionado en el hogar reduce los recuentos de polen si vuelve a circular el aire de adentro de la casa en lugar de hacer entrar polen del aire de afuera.
- No plante árboles ni arbustos cerca de su casa. Plante árboles no alergénicos.
- Deshágase de las malezas, cortándolas o usando herbicidas.
- Use una mascarilla contra el polvo cuando trabaje en el jardín o haga ejercicio físico afuera.
- Báñese después de haber estado afuera, lávese el cabello y póngase ropa fresca y limpia.
- Lávese las manos para quitarse el polen y no se frote la cara ni los ojos con las manos.
- Le sugerimos que considere usar un filtro electrostático para el calentador y/o un filtro HEPA para las habitaciones.



**Factores desencadenantes adentro: Acáridos del polvo y moho**

- Pase la aspiradora y quite bien el polvo. Deshágase de todo lo que acumule polvo y de los objetos superfluos.
- Cubra los colchones y las almohadas con fundas a prueba de ácaros.

**Caspa de la piel de las mascotas**

La caspa de la piel de las mascotas es una causa común de alergias. Las mascotas también llevan pólenes a la casa.

- Mantenga a las mascotas afuera o al menos fuera del dormitorio.
- Si mantiene las mascotas adentro, báñelas con frecuencia (cada 2 semanas).



**Recursos**

Para obtener más información sobre cómo prevenir y tratar los síntomas de las alergias:

- Consulte su Manual Healthwise de Kaiser Permanente,
- Llame al HealthPhone, al 1-800-332-7563, y escuche el mensaje No. 476, ó
- Visite el sitio web de Kaiser Permanente, [www.members.kp.org](http://www.members.kp.org) (elija Get Health Advice, Health Encyclopedia (Obtenga asesoramiento sobre la salud, Enciclopedia de Salud), busque “allergic rhinitis” (rinitis alérgica)).



KAISER PERMANENTE®

Servicios de farmacia 1/05

# Aerosoles nasales antiinflamatorios

(Anti-inflammatory Nasal Sprays)

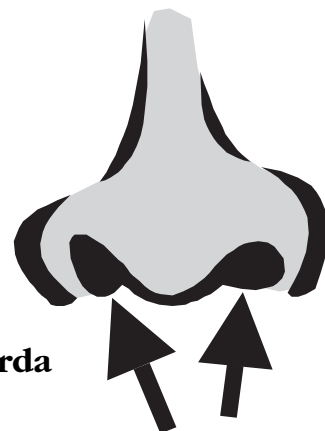


- El tratamiento más efectivo para los síntomas nasales de las alergias.
- Más efectivos si se usan A DIARIO.
- Pueden tomar unos días para funcionar. Por lo general, los efectos máximos se ven en un par de semanas.

- **SEGUROS** para el uso a largo plazo
  - Estos aerosoles funcionan en la nariz, no en la sangre, de manera que tienen muy pocos efectos secundarios. El efecto secundario más común es irritación de la nariz.
  - No exceda la dosis que le receten.

## Sugerencias para el uso correcto

1. Si es necesario destapar los pasajes nasales, suénese la nariz suavemente antes de usar el aerosol.
2. Dirija el aerosol en la fosa nasal hacia la pared externa de la nariz, **NO** hacia el tabique del medio. Rocíe cada fosa nasal usando la mano opuesta (es decir, use la **mano izquierda** para rociar la **fosa nasal derecha**).
3. Rocíe en la fosa nasal (como se indica en el No. 2) mientras inclina la cabeza hacia abajo y respira despacio hacia afuera por la boca.
4. Si se le seca la nariz o le sale un poco de sangre, use un aerosol nasal salino **ANTES** de usar el inhalador o el aerosol. Los aerosoles nasales salinos están disponibles sin receta médica en la farmacia de Kaiser Permanente.



KAISER PERMANENTE®

Servicios de farmacia 1/05