

RECOMENDACIONES GENERALES PARA LOS PACIENTES ALERGICOS.

CASA. (A los ácaros del polvo les gusta la humedad).

- Use filtros de aire.
- Evite las estufas y las chimeneas de leña. El humo de madera puede ser un problema.
- Mantenga su casa con una humedad de 35 a 40%; compre un medidor de humedad para regularla de manera adecuada.
- Pida a los miembros de la familia y a sus amistades que no fumen en el interior de la vivienda.
- Use regularmente la aspiradora.
- Ventilar adecuadamente las habitaciones.
- Lavar la ropa de cama con agua caliente (>50°C).

MASCOTAS. (Evite tener o estar en contacto con animales de pluma o pelo).

- Las sustancias que se encuentran en el pelo, la piel y la saliva de los animales puede provocar alergias.
- Estadísticamente el gato es el animal doméstico que más relación tiene con los habitantes de la casa.
- También los perros, caballos, conejos, hámster y aves pueden causar alergias.
- No permita que los animales domésticos entren a su habitación.

COCINA.

- Revise muy bien el recipiente bajo el refrigerador que recoge escurrimientos, pues acumula una gran cantidad de moho.

BAÑO.

- Elimine el agua estancada.
- Asegúrese que el baño tengan buena circulación de aire y que se limpie a menudo.
- Limpie con frecuencia las cortinas de baño, las ventanas y las paredes húmedas.
- No ponga tapetes en los baños.

AIRE LIBRE. (la alergia al polen es una de las más frecuentes).

- Si viaja en automóvil mantenga las ventanas cerradas.
- Tome un baño o dúchese al llegar a casa o bien antes de acostarse para eliminar el polen y demás alérgenos de su cabello y piel.
- Evite lugares donde haya muchos insectos.
- Evite las salidas al campo en primavera y verano.
- Evite andar descalzo.
- Tome vacaciones durante la temporada de mayor intensidad de polen en una zona con menos polen, como la playa.
- Lávese el cabello en la noche, ya que ha arrastrado el polen del día.
- No corte el césped ni se ponga cerca de césped recién cortado.
- No barra hojas con restrillo porque esto también agita moho.
- No cuelgue sábanas ni ropa a secar al aire libre. El polen y el moho pueden acumularse en ellas.
- No tenga plantas en interiores si es alérgico al moho. La tierra húmeda promueve el crecimiento del moho.
- Deshágase de los objetos que tienden acumular polvo como adornos, recuerdos y marcos de fotos,

RECAMARAS.

- Utilice sábanas y cubrecamas que puedan lavarse a más de 55°C a esa temperatura el ácaro no sobrevive.
- Lave sus almohadas cada semana.
- Quite las alfombras o tapetes de la recámara.
- Saque los muebles tapizados y animales de peluche (a menos que pueda lavarse) y cualquier cosa que esté bajo la cama.
- Los clósets solo deben contener la ropa necesaria.
- Cubra las entradas de aire de la recámara con varias capas de gasa para reducir el número de partículas alérgicas de tamaño grande que entren en la recámara.
- Elimine los colchones, cojines y fundas que contengan materiales de origen animal o vegetal como la lana, yute, cáñamo, fibras vegetales, heno, etc.
- Utilice colchones y cojines de goma-espuma o látex o bien recúbralos con materiales sintéticos no porosos e impermeables para los ácaros.
- Pinte su casa y elimine el papel decorativo o tapiz para paredes.
- No tener libreros en las recámaras.
- Evite el uso de pabellones.