



Aunque las alergias aparecen en muchas formas, la de la fiebre del heno es la más común. Los síntomas incluyen:

- comezón y lagrimeo en los ojos
- estornudos
- nariz mucosa, tapada o con comezón
- pérdida temporal del sentido del olfato
- dolor de cabeza
- cansancio

La fiebre del heno también puede estar acompañada de descarga nasal posterior, o de ojeras ("moretones alérgicos"). Los síntomas de alergia son a menudo como los síntomas del resfriado, pero usualmente duran más. Puede que un niño con alergias ronque, se despierte con la garganta adolorida, respire por la boca y se restriegue frecuentemente la nariz.

Las causas más comunes de las alergias son partículas en el aire, tales como polen, los ácaros que viven en el polvo de las casas, el moho y la caspa de los animales. Parece que las alergias son afecciones presentes en ciertas familias. Los padres que tienen fiebre del heno a menudo tienen hijos con alergias. La fiebre del heno usualmente aparece en la niñez, pero puede ocurrir a cualquier edad.

A menudo se pueden descubrir las causas de una alergia notando cuándo ocurren los síntomas. Los síntomas que ocurren en las mismas épocas cada año

(especialmente durante la primavera o al comienzo del otoño) se deben a menudo al polen del pasto, de las hierbas o de los árboles. Las alergias que parecen persistir a lo largo del año pueden ser debidas a los ácaros que viven en el polvo de las casas, a esporas de moho o a caspa de animales. Las alergias a los animales son a menudo fáciles de detectar; mantenerse alejados de los animales alivia los síntomas, con tal de que ésa sea la única alergia.

Prevención

No hay cura para la fiebre del heno. Le ayudará evitar las substancias que causan los ataques de alergia.

- Vea el índice de su copia de *La salud en casa: Guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente* para información acerca de las alergias alimenticias.
- Si una mujer o el esposo tiene un historial de alergias, la mujer debe pensar en dar el pecho a sus infantes. Hay evidencia de que con solo dar el pecho durante los primeros seis meses de vida se puede reducir el riesgo de que un niño llegue a tener alergias a los alimentos.

Tratamiento casero

Si usted puede descubrir la fuente de sus alergias, el mejor tratamiento es evitar esa substancia. Mantenga un registro de sus síntomas y de las plantas, animales, alimentos o productos químicos que parecen causarlos.

Si sus síntomas dependen de la estación y parecen estar relacionados con el polen . . .

- Mantenga cerrada su casa y las ventanas de su auto, así como los respiraderos. Mantenga cerradas por la noche las ventanas de su habitación.
- Limite el tiempo que pasa afuera cuando el conteo de polen es alto. Los perros y otras mascotas pueden

traer grandes cantidades de polen a la casa. Idealmente, las mascotas se deben mantener por fuera de la casa.

Si sus síntomas duran todo el año y parecen estar relacionados con el polvo . . .

- Mantenga su habitación tan libre de polvo como sea posible, ya que allí pasa la mayor parte de su tiempo.
- Trate de reducir las superficies donde se colecciona el polvo, tales como alfombras, muebles tapizados y cortinas gruesas. Aspire semanalmente con una aspiradora que contenga un filtro especial de alta eficiencia (HEPA) o bolsas especiales.
- Si tiene alergia a los ácaros que viven en el polvo, cubra sus colchones, la base de los mismos y la almohadas con cubiertas a prueba de polvo las cuales se encuentran ahora disponibles en muchas tiendas grandes de ventas al por menor. Evite las cobijas de algodón o de plumón. Lave toda la ropa de cama semanalmente en agua caliente.

Si sus síntomas duran todo el año, se empeoran en clima húmedo y parecen estar relacionados con el moho . . .

- Mantenga la casa bien ventilada y seca. Mantenga la humedad por debajo del cincuenta por ciento. Use un deshumidificador durante el clima húmedo.
- Use un aparato de aire acondicionado. Esto ayudará a reducir la humedad. Cambie o limpie los filtros de la calefacción y del aire acondicionado con regularidad.
- Limpie a menudo las superficies de los baños y de la cocina con blanqueador para reducir el crecimiento de moho.

Si tiene alergia a una mascota . . .

- Mantenga el animal afuera, o por lo menos fuera de su habitación.

- Si sus síntomas son fuertes, la mejor solución es hallar un nuevo hogar para la mascota.

Información general de cómo evitar sustancias irritantes y alérgenos

- Evite el trabajo de jardinería (rastrillar, cortar el césped) o por lo menos use una mascarilla. El trabajo de jardinería puede levantar tanto polen como moho.
- Evite el cigarrillo e inhalar el humo de otras personas.
- Elimine los rociadores de aerosol, las fragancias, los desodorantes ambientales y los productos de limpieza que puedan contribuir al problema.

Medicamentos

Si el evitar los alérgenos no le alivia los síntomas, el paso siguiente es el tratamiento con medicamentos. Los anti-histamínicos de venta sin receta son a menudo efectivos para aliviar los estornudos, la nariz mucosa, la comezón y el lagrimeo de los ojos. Los descongestionantes ayudan a despejar la nariz, pero no ayudan mucho con los estornudos y la comezón. Piense en comprar un botiquín de autocuidado contra alergias de venta sin receta en una farmacia de Kaiser Permanente.

Los rociadores nasales antiinflamatorios de venta con receta han demostrado ser más efectivos para reducir los estornudos, la comezón y los síntomas de nariz mo-cosa y tapada que los antihistamínicos orales. Puede que se necesite una combinación de medicamentos para tratar todos sus síntomas.

¿Qué de las inyecciones contra la alergia o inmunoterapia?

Las inyecciones contra la alergia o inmunoterapia constan de una serie de

Tratamientos alternativos



Hay muchas alternativas que se promueven como tratamiento para alergias. No tenemos en este momento suficiente evidencia científica para apoyar la seguridad o efectividad de los tratamientos alternativos. Por favor, hable con su doctor o con su profesional médico acerca de las alternativas en que esté pensando.

inyecciones que se dan para reducir la sensibilidad del cuerpo a un alérgeno, tal como el polen o los ácaros que viven en el polvo de las casas. Requiere de un tratamiento regular que dura de tres a cinco años. Por razón del tiempo y del costo que implica, se necesita tener una idea realista de los beneficios antes de decidir que quiere hacerse dicho tratamiento.

La inmunoterapia es un 98 por ciento efectiva para las alergias a picaduras de abejas y a otros venenos de insectos. Es un 80 por ciento efectiva contra las alergias al polen del pasto, árboles y hierbas y contra los ácaros del polvo de la casa. El tratamiento es efectivo solamente si el alérgeno específico ha sido identificado por medio de una prueba de la piel.

Los siguientes factores hacen más probable que la inmunoterapia valga la pena para usted:

- Los síntomas le han molestado por lo menos por 2 años.
- Ha intentado sin éxito con tratamientos caseros.
- Ha tratado tanto con medicamentos recetados como con los de venta libre, sin alivio.
- Las pruebas de la piel demuestran que tiene alergias.

Cuándo llamar a Kaiser Permanente

Si piensa que tiene una emergencia médica, llame al 911 o vaya al hospital más cercano.

Las señales de una reacción alérgica fuerte incluyen:

- sensación de desmayo o mareo
- silbido o dificultad para respirar
- hinchazón alrededor de los labios, lengua o cara o bastante hinchazón alrededor del área de la picadura de insecto (por ejemplo, si se hincha todo el brazo o la pierna), especialmente si hay una raya roja que sale del área picada
- salpullido de la piel, comezón, sensación de calor o ronchas

Si los síntomas se empeoran con el tiempo y el tratamiento casero no le ayuda, su médico le puede recomendar medicamentos diferentes o inmunoterapia. Las inyecciones contra la alergia pueden ayudar a reducir la sensibilidad a algunos alérgenos.

Otros recursos

- Visite nuestro sitio web en kp.org/espanol para acceder a las enciclopedias de salud y medicamentos, programas interactivos, clases de salud y más.
- Consulte su copia de *La salud en casa: guía práctica de Healthwise y Kaiser Permanente*.
- Comuníquese con el Departamento o Centro de Educación de la Salud de Kaiser Permanente para obtener información sobre salud, programas u otros recursos.

Los servicios y el cuidado de urgencia se encuentran cubiertos si usted está experimentando síntomas agudos de suficiente gravedad, incluyendo dolor fuerte, de manera tal que usted crea razonablemente que el no obtener atención médica inmediata pueda dar como resultado que su salud sea puesta en peligro, que haya un daño serio de las funciones del organismo o una disfunción seria de un órgano o de una parte corporal.

Esta información no pretende diagnosticar problemas de salud ni sustituir los consejos médicos ni el cuidado que usted recibe de su médico o de otro profesional de la salud. Si tiene problemas de salud persistentes, o si tiene preguntas adicionales, por favor consulte con su médico. Si tiene más preguntas o necesita información adicional acerca de sus medicamentos, por favor hable con su farmacéutico.