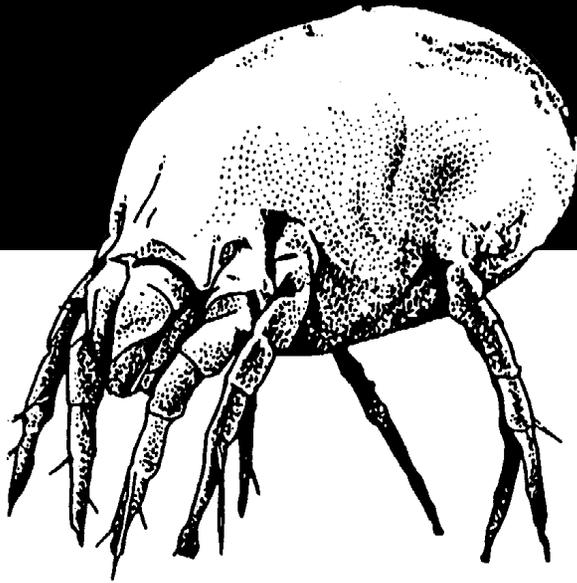


## Información sobre el medio ambiente para personas con alergias respiratorias



Environmental Information on Respiratory Allergy



KAISER PERMANENTE®

## Información sobre el medio ambiente

Las alergias respiratorias ocurren cuando los **alergenos** - incluyendo el polvo de la casa, los ácaros ('microbios') del polvo, la caspa de los animales, las esporas del moho (hongo), las plumas o los pólenes - entran en contacto con las membranas mucosas de la nariz, de los ojos o de los tubos bronquiales. En las personas sensibles, esto puede producir asma o alergias en la nariz o en los ojos. Una reacción alérgica consiste de cuatro procesos:

1. **Inflamación.**
2. **Hinchazón de las membranas mucosas** del tubo respiratorio.
3. **Producción de mucosidad.**
4. En el caso del asma, **contracción del músculo** que rodea los tubos bronquiales.

La **inflamación** es la parte más importante de la reacción. Sucede cuando los glóbulos blancos de la sangre son atraídos hacia el lugar de la reacción y sueltan sustancias químicas llamadas enzimas. Un ejemplo de la inflamación ocurre cuando una persona se cae y se "raspa" una rodilla, ésta se enrojece, se hincha y suelta un líquido. En los tubos nasales y bronquiales de las personas con alergias nasales y asma también se produce una inflamación. Ésta puede no sólo deberse a una alergia, sino también a una infección o al haberse expuesto a sustancias que irritan el sistema respiratorio. **El tubo respiratorio inflamado se vuelve más sensible a los estímulos generales**, como el smog, el humo del tabaco, los olores fuertes, los cambios de clima, el aire frío, etc. Además se vuelve más reactivo a otros alergenos.

**La clave** para controlar la alergia nasal y el asma **es controlar la inflamación.** Hay tres maneras de hacer esto:

1. Lo más importante es **evitar los alergenos.**
2. Los **medicamentos** como el cromoglicato sódico (Intal, Nasalcrom) y los corticoesteroides son de ayuda.
3. Las **inyecciones antialérgicas** pueden ayudar cuando no funcionan los primeros dos métodos.

**UD. REACCIONA A LOS SIGUIENTES ESTÍMULOS EN EL HOGAR:**

\_\_\_ Gatos            \_\_\_ Polvo            \_\_\_ Plumas  
\_\_\_ Perros           \_\_\_ Ácaros o microbios del polvo    \_\_\_ Moho

**UD. REACCIONA A LOS SIGUIENTES PÓLENES:**

\_\_\_ Árboles - desde enero hasta mayo, según la especie (acacia, aliso, saúco, abedul, ciprés, fresno, nogal, alheña, liquidámbar, moral, sicomoro, olivo, álamo, roble, pino, olmo).  
\_\_\_ Hierba y pasto - desde fines de abril hasta mediados de julio.  
\_\_\_ Mala hierba - (cizaña, malega) desde julio hasta el fin de octubre.

**GATOS Y PERROS:**

Evite tener estos animales. Puede que no sea suficiente mantenerlos en el garaje o el patio. Las personas que cuidan a la mascota regresan a la casa con pelos y caspa prendidos a la ropa, y éstos terminan por toda la casa con el polvo. Lo ideal para la mascota es ubicarla en otro hogar donde este contenta y donde usted la pueda visitar de vez en cuando. Después de trasladar a la mascota, toma seis meses o más eliminar todo el pelo y la caspa, aunque uno limpie la casa con frecuencia. **No** reemplace a una mascota peluda o emplumada por otra. Es probable que usted se vuelva sensible a los nuevos animales, lo cual le causará otros problemas alérgicos.

**PLUMAS:**

Hasta los pájaros pequeños sueltan bastante polvo de las plumas y contaminan así el polvo que circula por la casa. Aparte de los pájaros, las almohadas, los edredones, los cubrecamas y los almohadones de los muebles pueden contener plumas. Si usted sufre una reacción, deshágase de todos los artículos de plumas que tenga.

**POLVO CASERO Y ÁCAROS DEL POLVO:**

Los ácaros ('microbios') del polvo y sus residuos son responsables por 95% de los casos de sensibilidad alérgica al polvo casero. Los ácaros son bichitos microscópicos que se alimentan de las escamas de los animales y humanos, de las escamas de las plumas y de la caspa de los animales peludos. Los ácaros también pueden alimentarse del pelo del ganado y de los caballos, que puede encontrarse en los muebles tapizados antiguos y en los protectores hechos de yute y pelo que se colocan bajo las alfombras. El clima del área de la bahía de San Francisco es ideal para el crecimiento de los ácaros del polvo.

**La mayor concentración de ácaros se encuentra en las recámaras,** pues allí es donde hay la mayor cantidad de escamas humanas. En general, una persona pasa un tercio de su vida en su recámara. Ese cuarto debe limpiarse con regularidad. Si usted es alérgico a los ácaros del polvo, **use una mascarilla cuando haga la limpieza.**

**Control del polvo y de los ácaros en las recámaras:**

**El colchón de resortes, el colchón para dormir y las almohadas:** Sin importar cómo estén contruidos, sus **colchones** acumulan escamas humanas y albergan a los ácaros. Escoja una **almohada** rellena de cualquier material sintético, excepto hule espuma. Las plumas son una fuente de alergenios; el hule espuma promueve el crecimiento del moho (hongos). Es importante cubrir cada uno de estos artículos con un **forro de plástico o de tela encauchada, que tenga un cierre.** Los forros baratos de plástico para los colchones se consiguen en cualquier almacén grande. Para su comodidad, cubra los forros de plástico con protectores lavables de tela. Las fundas de tela encauchada son más caras pero más apropiadas y más cómodas para las almohadas. Se pueden obtener de diferentes compañías que venden productos para las personas con alergias.

1. ALLERGY CONTROL PRODUCTS, INC., 96 Danbury Road, P. O. Box 793, Richfield, Connecticut 06877. Teléfono: 1-800-422-3878.
2. ALLER/GUARD, 1645 South West 41st Street, Topeka, Kansas 66609. Teléfono: 1-800-234-0816.
3. NATIONAL ALLERGY SUPPLY INC., 4759 Ga. Highway 120, Duluth, Georgia 30136. Teléfono: 1-800-522-1448.

**Colchones japoneses (futons):** Evite usar estos colchones porque son difíciles de forrar herméticamente. Los colchones de hule espuma son una fuente de moho.

**Ropa de cama:** Las mejores mantas son las de fibra sintética o de algodón, lavables a máquina. Las mantas, las sábanas y los protectores de los colchones se deben lavar al menos cada dos semanas en agua caliente (de 130°F o mas). El lavado frecuente destruirá las nuevas crías de ácaros.

**Alfombras y tapetes:** Lo ideal es **eliminar todas las alfombras** de las recámaras porque son una fuente escamas humanas y de ácaros. Los

pisos lisos (de madera, hule, linóleo o mosaico) que se pueden trapear con agua son los mejores. Puede usar tapetes pequeños, pero debe lavarlos con regularidad en agua caliente. Si usted alquila su hogar y no puede quitar las alfombras, quizás ayude que las limpie al vapor. Lavarlas con champú para alfombras no mata a los ácaros.

**Cortinas y persianas:** Lo mejor es cubrir las ventanas con persianas de una pieza que se enrollan o con cortinas lavables. Evite las cortinas gruesas y las persianas venecianas porque que acumulan polvo y se tienen que limpiar con frecuencia.

**Calefacción:** Si usted tiene un sistema de calefacción que recircula el aire, cierre las rejillas del calentador en su recámara. Use mejor un calentador eléctrico de rodapié o algo parecido. Deben ser de un tipo que no cause quemaduras ni incendios con facilidad. Los calentadores que recirculan el aire se deben limpiar con regularidad y hay que cambiarles los filtros de cada 6 a 8 semanas.

**Libros y chácharas:** Saque de la recámara y guarde en otro lugar los libros, juguetes, animales de peluche, adornos y otras chácharas. Puede usar cajones para juguetes y libreros cerrados.

### **Moho (hongo):**

El aire siempre contiene esporas de moho (hongos). **Los lugares oscuros, húmedos y mal ventilados del hogar favorecen el crecimiento del moho y de los ácaros.** El moho con frecuencia se encuentra en el apoyo de las ventanas, en los roperos, en las paredes detrás de los muebles, en los baños y en las cocinas. Es importante mejorar la ventilación dejando una ventana entreabierto y permitiendo que entre la luz natural al cuarto. **Quite el moho** con “Lysol,” “Tilex,” “X-14,” o con una solución no muy fuerte de cloro, fosfato trisódico (se consigue en ferreterías) u otras sustancias químicas contra hongos. El vapor que se produce al bañarse o al cocinar aumenta la humedad de la casa. Hay que cerrar las puertas del baño y la cocina, y hay que ventilar bien esas áreas. **Las goteras del techo y de la tuberías** contribuyen a la humedad y necesitan repararse. Los aparatos para deshumidificar pueden ser útiles, especialmente en las recámaras, donde es difícil controlar el moho.

**Si hay armarios que tienen moho,** hay que vaciarlos y limpiarlos. También hay que lavar su contenido. Un foco de 100 wats encendido día

y noche dentro del armario, muchas veces eleva la temperatura lo suficiente para evitar que vuelva a crecer el moho.

No debe tener **plantas ni peceras** en las recámaras. El moho muchas veces crece en las hojas muertas de las plantas y en la tierra de las macetas. Hay que encargarse de ellas con regularidad. No use recipientes de mimbre ni de fibra. Las corrientes del aire diseminan las esporas del moho. No ponga las plantas en áreas con corrientes de aire ni cerca de las rejillas de la calefacción y del aire acondicionado. El poner piedritas lisas sobre la tierra de las plantas puede evitar que se dispersen las esporas del moho.

### **Polen:**

El polen de árboles que no florecen, de hierbas y de malas hierbas es una fuente importante de alergias. Durante su temporada de polen, las personas sensibles, con frecuencia sufren más de lo normal cuando pasan tiempo al aire libre, sobre todo en días muy ventosos o al andar en un auto con las ventanas abiertas. Hay que usar el aire acondicionado del vehículo.

Durante esta temporada, los pólenes pueden **afectar** más a la personas sensibles y hacer que sus síntomas empeoren cuando ella se exponga a los alérgenos del hogar y a otras sustancias irritantes. Por otro lado, si el ambiente en el hogar no está bien regulado, eso puede **afectar** a la persona alérgica de un modo parecido y hacer que sus síntomas empeoren cuando ella se exponga al polen.

### **APARATOS PARA LIMPIAR O ACONDICIONAR EL AIRE:**

El uso de aparatos para limpiar o acondicionar el aire puede ser beneficioso para las personas alérgicas que viven en lugares donde hay mucho polen. Estos aparatos también reducen la cantidad de polvo en hogar. Los aparatos son más eficaces cuando se integran a un sistema de calefacción central. Las unidades para limpiar o acondicionar el aire en un solo cuarto no son tan eficaces, pero sí ofrecen un poco de alivio. Se tardan de dos a tres horas en despejar el aire de un cuarto mediano. Los aparatos de mesa son poco útiles. **Hay que considerar el beneficio de una unidad en comparación con su costo.** Para tomar esta decisión, puede ser útil alquilar una unidad por un tiempo. Las unidades se pueden alquilar en las tiendas de equipo médico o se pueden comprar en los almacenes grandes. **Evite los humidificadores,** estos aumentan la humedad, la cual a su vez favorece el crecimiento de los ácaros y del moho.

#### **OTRAS CAUSAS DE LOS PROBLEMAS RESPIRATORIOS:**

Otros elementos pueden producir síntomas que pueden parecerse a una condición alérgica. Las infecciones respiratorias, el aire frío y las sustancias irritantes en el aire, como el smog, el humo, los olores fuertes, los perfumes, los solventes y la laca para el cabello, pueden producir síntomas nasales o bronquiales, o desencadenar un problema alérgico que antes estaba bajo control. **Varios estudios han demostrado que los niños que son expuestos al humo del tabaco en el hogar padecen de asma crónica y de problemas nasales.**

#### **INYECCIONES ANTIALÉRGICAS:**

El control del ambiente es el elemento más importante en el control de una alergia respiratoria. Si los síntomas persisten, a pesar del control ambiental y del uso de medicamentos, quizás sea necesario recurrir a las inyecciones antialérgicas. Sin embargo, **si el ambiente en el hogar no está siendo controlado, las inyecciones probablemente no serán eficaces, e incluso podrían ser peligrosas.**

La información presentada aquí no tiene el propósito de diagnosticar problemas de salud ni de reemplazar la atención médica profesional. Si usted tiene problemas de salud persistentes o si tiene alguna pregunta más, por favor consulte al profesional encargado de su atención médica.

©1994, KFH; KFHP, Inc.; TPMG, Inc.