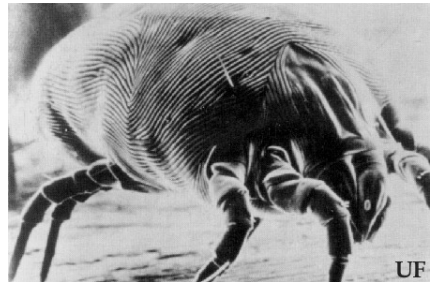


Factores que Agravan la Alergia Respiratoria

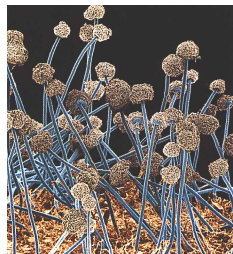
Alergenos: Reducir o eliminar la exposición a los alergenos que el paciente sea sensible, incluyendo:

1. Si tiene **mascotas** de sangre caliente (incluyendo roedores pequeños y aves) en casa y
 - Le rascan los ojos, estornuda o tose cuando aspiran la alfombra
 - Mejora al salir de casa durante una semana
 - Empeoran los síntomas 24 horas después de regresar a casaUsted debe:
 - Retirar el animal de la casa y eliminar todo producto hecho de plumas, o por lo menos que el animal permanezca fuera del cuarto del paciente y cubrir los conductos de aire con filtros.
2. Si le rascan los ojos, estornuda o tose cuando aspiran la alfombra o al tender la cama, usted debe:

- Envolver el colchón en plástico hermético, envolver la almohada en plástico hermético o lavarla semanalmente, lavar las sábanas y fundas del paciente en agua caliente semanalmente (la temperatura del agua debe ser $> 55^{\circ}\text{C}$)
- Reducir la humedad interior a menos del 50%, quitar los tapetes de la habitación; evitar dormir o acostarse sobre muebles tapizados; quitar los tapetes que estén sobre concreto.
- En el cuarto del niño debe reducir el número de muñecos de felpa y lavarlos semanalmente con agua caliente.



3. Si ha visto **cucarachas** en la casa el último mes, usted debe:
 - Usar veneno de cebo, ácido bórico o trampas para controlarlas. No dejar comida o basura expuesta. Si usa veneno químico, el paciente debe permanecer por fuera de la casa mientras pasa el olor.
4. Si le rascan los ojos, estornuda o tose cuando está en contacto con **árboles, pasto o maleza**, usted debe:
 - Evitar la exposición, los adultos deben permanecer en la casa con las ventanas cerradas durante la época que ocasiona problemas con alergenos externos, especialmente durante la tarde.



5. Si le rascan los ojos, estornuda o tose cuando se expone a **cuartos húmedos** o encerrados por mucho tiempo como el sótano, usted debe:
 - Arreglar todas la fugas de agua que estén asociadas con crecimiento de hongos; limpiar las superficies enmohecidas. Considerar reducir la humedad interior a menos del 50%.

Humo de Tabaco: Advertir al paciente y a otros de la casa que deben dejar de fumar o que fumen fuera de casa.

Irritantes y Polución Interior/Exterior: Discutir las formas de reducir la exposición a lo siguiente:

- Cocinas de leña o chimeneas
- Cocinas mal ventiladas o calentadores de ambiente
- Estufas a gas, aceite o gasolina
- Otros irritantes (e.g., olores fuerte, perfumes, agentes limpiadores, aerosoles)

Otros Factores:

- Se debe evitar el consumo de Aspirina y otros anti-inflamatorios como Motrin, Advil, Voltaren, Naproxen. Pueden ser sustituidos por Acetaminofen, Dolex o Focus.
 - Debe evitarse el consumo de papas de paquete, cerveza y vino, camarones y frutas secas.
 - Debe evitarse el consumo de Beta-Bloqueadores como Artensol, Inderal, Betaloc; incluyendo gotas oftálmicas que los contengan como timolol.
 - Se recomienda la vacuna anual contra la Influenza.
 - Aspirar los tapetes una o dos veces por semana, con doble bolsa recolectora.
 - No se recomienda el uso de vaporizadores.
 - Los aparatos purificadores de aire no substituyen las medidas anteriores.
 - Debe evitarse el hacer ejercicio en zonas donde el aire tenga alto grado de contaminación.
 - Debe investigarse si en el trabajo hay contacto con isocianatos, productos animales, estímulos físicos como calor/frío, humedad y polvo.
-