



# ALERGIAS

*"Las enfermedades alérgicas se pueden controlar; los síntomas se pueden prevenir o minimizar".*

Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología,  
"The Allergy Report" (Informe sobre las alergias).

## ¿Sabía usted que...?

- Hasta 40 o 50 millones de personas en los Estados Unidos padecen alergias.<sup>1</sup>
- Las alergias ocasionan ojos hinchados, comezón de la piel, goteo nasal, mareo e incluso la muerte.

## ¿Qué es?

Una alergia es una reacción fuerte del sistema inmunitario de su cuerpo contra algo que normalmente sería inocuo: un alimento, una planta o un medicamento, por ejemplo. Algunas de las reacciones comunes son nariz tapada, picazón de los ojos o sarpullido de la piel. Las reacciones alérgicas graves requieren atención médica inmediata (vea a continuación).

Muchas personas con alergias también tienen asma. Las reacciones alérgicas pueden desencadenar ataques de asma, en los cuales una hinchazón y contracción de sus vías respiratorias le dificultan la respiración (vea el folleto "Asma").

Entre las señales de alergias y reacciones alérgicas están:

- Asma, dificultad para respirar, tos, presión en el pecho o sibilancia (vea el folleto "Asma")
- Ojos irritados y llorosos
- Nariz irritada, inflamada o que gotea
- Urticaria o sarpullido de la piel
- Círculos negros debajo o alrededor de los ojos
- Dolores de cabeza recurrentes
- Diarrea o cólicos
- La anafilaxis (una reacción grave) puede poner en riesgo la vida. Los síntomas son, entre otros: hinchazón, enrojecimiento de la piel, urticaria, confusión, ansiedad, mareo, cólicos y náuseas. Si se presentan estos síntomas, acuda inmediatamente a un médico o vaya a la sala de emergencias para recibir atención médica.

continúa en el dorso

## Tipos de alergias

Hay muchos tipos de alergias. Las siguientes son algunas de las más comunes:

Interiores	Exteriores	A alimentos	A medicamentos	A picaduras y morde-duras de insectos	De contacto con la piel
<ul style="list-style-type: none"> <li>■ polvo</li> <li>■ ácaros del polvo</li> <li>■ moho</li> <li>■ mascotas (lo más común son las escamas de piel o "caspa" del animal)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ polen (de árboles en flor y pasto)</li> <li>■ moho</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ leche</li> <li>■ cítricos</li> <li>■ huevos</li> <li>■ cacahuates</li> <li>■ trigo</li> <li>■ pescado y mariscos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ antibióticos (como la penicilina)</li> <li>■ anticonvulsivos</li> <li>■ anestésicos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ abejas</li> <li>■ avispas</li> <li>■ avispones</li> <li>■ avispas amarillas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>■ plantas (como la yedra venenosa)</li> <li>■ cosméticos</li> <li>■ productos para el cuidado de la piel</li> <li>■ joyería</li> <li>■ látex (guantes o preservativos)</li> </ul>

## Lo que puede hacer

Conozca sus alergias y sepa qué debe evitar. No todos somos alérgicos a las mismas cosas.

- Comuníquese con su doctor si tiene cualquier reacción inusual a un alimento, plantas, medicamentos u otras cosas.
- Evite el contacto con las cosas que sabe que le van a desencadenar alergias.
  - Procure no salir y no abrir las ventanas cuando los niveles de polen son altos.
  - Lea con cuidado las etiquetas de los alimentos, las medicinas y los productos de uso doméstico para evitar los ingredientes que causan reacciones.
  - Use colchones y fundas a prueba de ácaros, y lave la ropa de cama en agua caliente.
- Mantenga una casa limpia (para más consejos, vea el folleto "Asma").
  - Controle las plagas como ratones y cucarachas.
  - Aspire los pisos y el tapizado con regularidad y utilice un filtro HEPA (filtro de partículas de aire de alta eficiencia) o una bolsa de microfiltración, si es posible.
  - Considere reemplazar el alfombrado con un piso liso y fácil de limpiar.
  - Evite la presencia de moho, humo de cigarrillos y químicos peligrosos dentro de la casa.
  - Mantenga las mascotas fuera de las habitaciones de los familiares alérgicos a ellas.
- En caso de una reacción alérgica grave, busque atención médica.

## Para obtener más información...

Visite el sitio web de HUD en [www.hud.gov/healthyhomes](http://www.hud.gov/healthyhomes) para obtener más información sobre cómo abordar los peligros para la salud en los hogares, o para saber si HUD tiene un programa de Viviendas Saludables en su comunidad. Desde este sitio, puede descargar una copia de "Help Yourself to a Healthy Home" (Ayúdese Para Tener una Vivienda Saludable) para obtener medidas prácticas adicionales que puede tomar para hacer que su hogar sea un hogar saludable.

## Otros recursos federales

Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.  
[www.epa.gov/children](http://www.epa.gov/children)

## Otros recursos

Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología (AAAAI)  
[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

Fundación de Asma y Alergias de América  
[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

Red de Alergias y Asma: Madres de Asmáticos (AANMA)  
[www.aanma.org](http://www.aanma.org)

Pregúntele a su médico o comuníquese con su departamento de salud local o estatal.

## El mantener una casa limpia puede reducir ciertos alérgenos



¡Fuente: Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología (AAAAI). The Allergy Report: Science Based Findings on the Diagnosis & Treatment of Allergic Disorders (Informe sobre las alergias: conclusiones basadas en la ciencia sobre los diagnósticos y el tratamiento de los trastornos alérgicos), 1996-2001