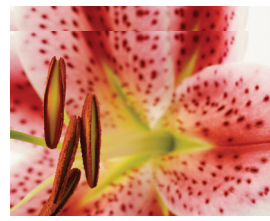




Florida Center

For Allergy & Asthma Care



VACUNAS PARA LA ALERGIA

1.877.4.ALLERGY • www.florida-allergy.com



NO PERMITA QUE LAS ALERGIAS LE DIFICULTEN LAS FIESTAS

Las fiestas están muy cerca y, mientras nos reunimos en nuestros cálidos hogares, hay posibles desencadenantes de alergias esperándonos en secreto.

Es Una Época De Cuidado

Los platos caseros no tienen lista de ingredientes y pueden estar contaminados con cantidades mínimas de comidas a las que usted es alérgico como resultado del contacto por el uso de un mismo contenedor, utensilios de cocina o implementos de cocción. Siempre pregunte a cerca de los posibles ingredientes escondidos. Para prevenir una reacción alérgica a comidas durante las fiestas, puede:

- Informarle al anfitrión de la reunión sobre su alergia alimenticia y preguntarle a cerca de los ingredientes utilizados para preparar cada plato.
- Preparar una dosis auto-inyectable de epinefrina cuando participe de una fiesta donde puede haber alérgenos alimenticios no reconocibles.
- Recordarle a sus familiares y amigos que deben evitar completamente tales alérgenos y que incluso un pequeño bocado puede ser riesgoso.

¿Pueden Desencadenarme Alergia Los Árboles Perennes?

A algunas personas les puede parecer que son alérgicas a su árbol de Navidad, pero de hecho puede que sean alérgicas a las esporas microscópicas de moho que se encuentran en estos árboles, las cuales se reproducen cuando están en lugares cerrados. Estas esporas de moho pueden causar síntomas de alergia tales como estornudos, picazón en la nariz y ojos llorosos. Para evitar el moho, seque su árbol en un porche cerrado o un garaje antes de entrarlo a su casa. Mientras tanto, mantenga el tronco en una cubeta de agua para que no se seque. Puede también averiguar si la persona que le vendió su árbol tiene una máquina para sacudir los árboles, la cual físicamente elimina todos los alérgenos del árbol.

Las fiestas de diciembre pueden traer desencadenantes de alergias que no son normalmente parte de su vida. Recuerde los siguientes consejos para evitar una reacción alérgica seria:

- Lleve consigo su propia almohada con un cobertor antialérgico y solicite almohadas sin plumas si se hospeda en un hotel o en la casa de un familiar. Los ácaros son particularmente problemáticos si viaja fuera de su casa.
- Tenga cuidado con el "efecto día de acción de gracias", el cual consiste en un recrudecimiento de los síntomas del asma o alergia que ocurre cuando pasa un tiempo sin estar en contacto con el perro o gato familiar. Algunas personas alérgicas pueden perder su tolerancia a sus propias mascotas al estar un tiempo fuera de casa.
- Evite estresarse demasiado por el ajetreo y bullicio de las fiestas. Los niveles de estrés a veces pueden causar un ataque de asma porque los químicos que se liberan en el cuerpo durante los momentos de estrés pueden producir tensamiento muscular alrededor de los conductos para el aire en los pulmones. El respirar profundo y relajarse pueden ayudar.

8 alimentos que es mejor evitar ya que son responsables del 90% de las alergias alimenticias:

Trigo
Huevos
Leche
Soja
Pescado o mariscos
Legumbres (esp. maníes)
Frutos secos
Tree Nuts

