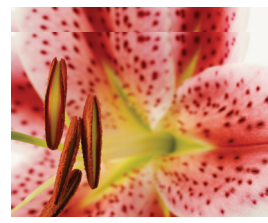




Florida Center
For Allergy & Asthma Care



VACUNAS PARA LA ALERGIA



1.877.4.ALLERGY • www.florida-allergy.com

ALERGIAS INVERNALES

A medida que se acerca el invierno, las bajas temperaturas reducen la mayoría de los alérgenos en Estados Unidos, trayendo un muy necesario alivio para los que padecen alergias y asma. Para muchos, este momento del año les permite respirar con tranquilidad. Sin embargo, se acercan las fiestas y, mientras nos reunimos en nuestros cálidos hogares, hay posibles desencadenantes de alergias esperándonos en secreto.

Las Alergias Alimenticias Durante Las Fiestas

La comida cumple un importante papel en muchos encuentros durante las fiestas, por ello, si tiene alergias alimenticias, debe tener especial cuidado. Sus amigos y familiares pueden haber preparado comidas que le desencadenen una reacción alérgica. Sólo es necesaria una cantidad pequeña de un alimento para desencadenar una reacción alérgica peligrosa. Las alergias alimenticias pueden ser severas y hasta pueden poner su vida en peligro si no se toman los recaudos necesarios para evitar una exposición accidental.

Los platos caseros no tienen lista de ingredientes. Además, 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. Para prevenir una reacción alérgica a las comidas:

- Infórmele al anfitrión de la reunión sobre su alergia alimenticia y pregúntele a cerca de los ingredientes utilizados para preparar cada plato.
- Prepare una dosis auto-inyectable de epinefrina cuando participe de una fiesta donde puede haber alérgenos alimenticios escondidos.
- Recuérdele a sus familiares y amigos que deben evitar completamente tales alérgenos y que incluso un pequeño bocadillo puede ser peligroso.

No Es Su Árbol El Que Hace Que Estornude

¿Siente que es alérgico a su árbol de Navidad? De hecho puede que sea alérgico 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. La mayoría de los árboles se cortan en octubre y se guardan, por lo que tienen mucho moho como resultado de su exposición a la lluvia y al fango. La mejor opción es utilizar un árbol artificial.

Sin embargo, como el polvo puede ser un problema, asegúrese de sacudirlo y limpiarlo tanto como sea posible. Si compra un árbol natural, intente sacudirlo y luego dejarlo secar durante una semana aproximadamente antes de ingresarlo a la casa. Para evitar el moho, seque su árbol en un porche cerrado o un garaje y coloque el tronco en una cubeta de agua para que se mantenga verde. Puede también averiguar si la persona que le vendió su árbol tiene una máquina para sacudir los árboles para ayudar a eliminar el moho del árbol. Recuerde que también puede ser conveniente sacudir y secar coronas navideñas y otras decoraciones hechas con plantas perennes naturales.

Las fiestas de diciembre pueden traer desencadenantes de alergias que no son normalmente parte de su vida. A continuación se enumeran algunos consejos para ayudarlo a evitar reacciones alérgicas serias durante las fiestas:

- 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 recrudescimiento 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, lo cual dificulta la respiración. El respirar profundo y relajarse pueden ayudar.
- Asegúrese de seguir las instrucciones al pie de la letra cuando rocíe nieve artificial en las ventanas u otras superficies. Estos aerosoles pueden irritar los pulmones si son inhalados.

