## Medidas preventivas para pacientes alérgicos





### Recomendaciones para pacientes Alérgicos a los pólenes





**Conocer la época, frecuencia, lugar y cantidad del polen** responsable en la atmósfera del hábitat del enfermo, para poder evitar la exposición al mismo los días de máxima concentración.



La concentración de polen es **menor en el interior de los edificios y disminuye en la orilla del mar** (la brisa marítima mantiene el aire libre de pólenes).



Realizar las vacaciones en una **zona libre de pólenes** (por ejemplo la playa), preferiblemente, cuando la zona donde trabaje o se encuentre su domicilio habitual se vea afectada por el periodo de máxima polinización.



Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche. Proveer de filtros el aire acondicionado del coche y renovarlos regularmente.



**Evitar las actividades al aire libre durante los días secos y calurosos** (mayor concentración de pólenes en el aire), así como antes y después de la lluvia (p. ej.: tormentas primaverales).



**Disminuir las actividades al aire libre durante las 5-10h de la mañana** (emisión de pólenes) y de **7-10h de la tarde** (periodo de descenso del polen desde lo alto de la atmósfera, al enfriarse el aire).



Estando en el interior de una vivienda, proveerse de purificadores de aire o aparatos de aire acondicionado con filtro. Mantener las **ventanas cerradas por la noche**.



Durante el **periodo álgido de polinización evitar salir**, sobre todo los días de viento.



**Evitar cortar el césped o tumbarse sobre él**, así como permanecer en parques, jardines o zonas de abundante vegetación en la época de polinización.



No secar la ropa en el exterior durante los días de recuentos altos. El polen puede quedar atrapado en ella.



En días de viento, utilizar **gafas de sol** al salir a la calle para proteger la conjuntiva ocular de los pólenes transportados por el aire





1

Procurar que el paciente alérgico tenga un dormitorio individual. Evitar el uso de moquetas, alfombras, cortinas, mobiliario tapizado y peluches o decoración que pueda almacenar polvo.

2

**Ventilar la casa diariamente**. Mantener la humedad ambiental por debajo del 50%. La temperatura no debe superar los 22°C.

3

**Eliminar el polvo con un trapo húmedo, sin barrer** y con un aspirador provisto de filtro HEPA o, en su defecto, fregando. Aspirar regularmente el mobiliario tapizado de la vivienda. El enfermo debe estar ausente y realizarse la limpieza por la mañana y con la ventana abierta.



No guardar ropa húmeda en el armario y mantenerlo bien cerrado. No utilizar la ropa almacenada durante largo tiempo sin haberla lavado previamente.



**Cambiar a menudo la ropa de cama y las cortinas**, lavándolas a 60°C. Utilizar sábanas, mantas y pijamas de fibras sintéticas fácilmente lavables y limpiarlas frecuentemente.

6

Es muy recomendable la utilización de **fundas protectoras antiácaros** que recubran totalmente el colchón y la almohada, de manera hermética, ya que actúan de barrera aislando los ácaros y evitando que entren en contacto con el paciente. La almohada y el colchón deberán ser de gomaespuma o látex.



Evitar la convivencia con **algún animal doméstico** o, en todo caso, el enfermo debe evitar su contacto y la entrada del animal en su habitación. Es aconsejable lavar semanalmente al animal.



**Evitar los olores fuertes de productos químicos**, lacas, perfumes, ceras o abrillantadores y toda clase de sprays, así como los humos de freír y del tabaco.



**Aspirar periódicamente la tapicería del coche** para evitar la acumulación de ácaros y utilizar preferiblemente el aire acondicionado con filtro antiácaros.



## Recomendaciones para pacientes Alérgicos a los hongos



Conocer a qué especie de hongo es alérgico.



En el **exterior** de las viviendas **evitar**:

- **A.** Acercarse a **vegetación** en estado de **descomposición**.
- B. Mover hojas caídas en el suelo.
- **c. Manipular** y entrar en áreas de almacenamiento de **granos o cereales**.
- D. Entrar en lugar de almacenamiento de alimentos con escasa ventilación.
- E. Caminar por zonas rurales cuando hace viento.
- F. Lugares húmedos y zonas pantanosas.



En el interior de las viviendas procurar:

- A. Mantener secos los alrededores de la ducha y el baño.
- **B.** No usar esponjas de baño.
- **c. No guardar ropa o zapatos húmedos** en el interior de armarios o zonas con poca ventilación.
- **D. Evitar** la formación de **humedad** en paredes o ventanas.
- **E.** Usar **pinturas fungicidas** en sitios que tiendan a humedecerse o en antiguas manchas de humedad.
- **F. Deshacerse**, lo antes posible, de **bolsas de basura** que contengan restos de alimentos.
- G. Evitar el almacenamiento en exceso de alimentos o durante largos períodos de tiempo.
- H. Evitar que se acumule polvo en cualquier sitio.



# Recomendaciones para pacientes Alérgicos a epitelios de animales

Evitar la convivencia con animales domésticos en el interior de la
vivienda; si esto no fuera posible:
<u>(1)</u>
No dejar entrar al animal en la sala de estar ni en el dormitorio.
Mantener el animal alejado de alfombras, cortinas y muebles
tapizados.
3

**Limpiar** regularmente el **pelo del animal** y el lugar que más habita. Si fuera posible, lavar el animal semanalmente.





La web que lo tiene todo sobre la alergia, al alcance de un clic



Visite **www.curatualergia.es** y conéctese a todo el conocimiento práctico sobre su alergia

Línea preventiva El descanso del paciente alérgico

#### ¿Alergia a los ácaros? FLOMY®





- Impiden el paso de los ácaros y de sus partículas alergénicas
- Permiten la transpiración corporal

