

Irritantes



Hay numerosas sustancias en el hogar que pueden provocar alergia al irritar las vías aéreas en forma inespecífica (no alérgica). El irritante más común es el humo del cigarro. Las personas alérgicas también pueden verse afectadas por la fragancia de algunos jabones, perfumes y desodorantes. La inhalación pasiva del humo del tabaco se ha vinculado con incremento en frecuencia y gravedad de todo tipo de afecciones del tracto respiratorio como son: rinitis, asma, bronquitis, etc. El mejor control ambiental del humo de cigarro es NO FUMAR. Aún el humo que se impregna en la ropa y aliento del fumador puede afectar a los fumadores pasivos.



Hospital San Ángel Inn Universidad

Avenida Mayorazgo No. 130
Consultorio 602
Col. Xoco, Delegación Benito Juárez
C.P. 03330, México, D.F.
Tel. 56 01 62 25

Consultorio INAPEG

Oriente 156 No. 139
Col. Moctezuma 2a. Sección
Del. Venustiano Carranza
C.P. 15530, México D.F.
Tel. 26 43 77 86



**Inmunología
y Alergia Pediátricas
Dra. Edith González**



Control Ambiental en el Paciente Alérgico

Reducción de la exposición a los alérgenos

Control ambiental

Una parte fundamental en el tratamiento de las enfermedades alérgicas, es la evitación o reducción de la exposición a los alérgenos que causan inflamación de la vía aérea y precipitan la aparición de los síntomas alérgicos.

Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo crecen en ambientes húmedos y cálidos y se alimentan de escamas de piel que se nos caen constantemente sin que lo percibamos. Su sitio preferido para vivir es en colchones, almohadas, ropa de cama, alfombras, muebles tapizados, peluches, etc.



Para disminuir los ácaros del polvo en casa debemos hacer lo siguiente:

- Cubrir colchones y almohadas con productos antiácaros.
- Quitar los muñecos de peluche, alfombras y tapetes.
- Lavar la ropa de la cama con agua caliente (55°C) una vez por semana, si hay un peluche favorito se puede lavar de igual forma.
- Asolear el colchón.
- Procurar que la casa esté bien iluminada y ventilada.
- Tener el menor número de objetos en repisas, libreros, jugueteros.
- De preferencia colocar persianas, ya que se limpian con mayor facilidad.

Cucarachas

Las cucarachas también pueden ocasionar alergia, se recomienda:

- Mantener la casa limpia.
- Evitar dejar residuos de alimentos.



Alergenos animales

El epitelio de algunos animales puede causar alergias. Los alérgenos más comunes son la saliva, orina, las secreciones de glándulas en la piel. Para evitar o disminuir los síntomas ocasionados por los animales es recomendable:

- Mantener al animalito bañado y cepillado con la mayor regularidad que el médico veterinario lo recomiende.



Moho

Los hongos o moho pueden crecer tanto en el interior de la casa, como en el exterior.

Para evitar su crecimiento se recomienda:

- Identificar las áreas de crecimiento y limpiar.
- Hacer las reparaciones necesarias en el hogar e impermeabilizar donde se ha identificado áreas de humedad.
- Ventilar la casa.

Pólenes

Los pólenes son gránulos microscópicos derivados de árboles, pastos, malezas, indispensables para su reproducción, son transportados a través del viento. Diferentes plantas polinizan en diferentes épocas del año.

- Generalmente el polen se libera de 5:00-10:00 am. También suele haber una concentración alta de 7:00-10:00 pm, porque, al enfriarse la atmósfera el polen desciende. Procurar ventilar la casa fuera de estos horarios.
- La concentración de polen se incrementa con el viento suave o moderado, clima seco, soleado y antes de la lluvia.
- La UNAM actualmente tiene un programa de monitoreo de calidad del aire que puede consultar en atmosfera.unam.mx. De acuerdo al resultado de sus pruebas de alergia podrá estar al pendiente de los pólenes que se reportan en el monitoreo.

