

# ALERGIA

## 10 Recomendaciones útiles a su servicio

**1** Existe un gran número de personas alérgicas que desconocen cuál es la causa de su alergia (Alergeno). Es importante que usted conozca bien su enfermedad y que la asuma.

**2** La alergia puede ser hereditaria, aunque el individuo tiene que exponerse a los factores causantes para sensibilizarse. Los síntomas pueden aparecer en los primeros años de vida, aunque se da con más frecuencia a partir de los 5 años, siendo excepcional por encima de los sesenta.

**3** Las enfermedades alérgicas, aunque no todas, tienen un alto grado de curación, si se aplican medidas que eviten o reduzcan la exposición al alergeno/s y se sigue un tratamiento específico adecuado.

**4** Si usted es alérgico, y cada año se le manifiesta sintomatología, por ejemplo al llegar la primavera, acuda al Alergólogo antes de que le aparezcan los primeros síntomas. De este modo el médico podrá instaurarle un tratamiento de base, que le ayude a prevenir posibles episodios agudos o que su alergia se convierta en crónica.

**5** Acuda a su Alergólogo para que le pueda realizar un diagnóstico preciso de su alergia y pueda, por tanto, tomar medidas de prevención ambientales y darle un tratamiento adecuado para el tipo de alergia que usted padece.

**6** El polen no se puede evitar durante la época de floración, pero puede reducirse el contacto con él, a través de medidas de prevención ambientales, (como por ejemplo usar gafas de sol, viajar con las ventanillas del coche cerradas, evitar los paseos por el campo en las épocas críticas), y evitar actividades que puedan remover partículas de polen, (como cortar césped, barrer terrazas, etc.).

**7** Evite el humo del tabaco y no duerma al lado de flores y plantas. Si tiene jardín, evite tener plantas que polinicen por el aire. En invierno, evite la sequedad en su casa poniendo un vaso de agua encima del radiador.

**8** Si padece de alergia a ácaros o a hongos no utilice humidificadores, ventile y limpíe frecuentemente la casa, sin levantar polvo. Prescinda de moquetas, alfombras y cortinas. Los suelos deberían ser de un material liso, fácilmente limpiable (terrazo, mosaico, gres) y las paredes deberían pintarse con materiales plásticos lavables. Se debería evitar el exceso de muebles y objetos decorativos que acumulen polvo. Use preferentemente un colchón de látex o goma espuma y ropa de cama de tejido sintético fácilmente lavable. Conviene evitar el uso de edredones y colchas, y es aconsejable aspirar frecuentemente el colchón y el somier.

**9** No tenga animales en casa, o si viven con su familia, báñelos todas las semanas utilizando un producto especial para ello. Lea las etiquetas de cosméticos, medicamentos y alimentos, para ver si contienen algún compuesto que le pueda provocar alergia.

**10** La alergia tiene distintas manifestaciones, las más frecuentes son: rinitis, asma, urticaria, dermatitis, conjuntivitis... En cualquier caso, es de suma importancia que usted conozca la causa de su alergia, para tratarla adecuadamente. Evite automedicarse y consulte con su Alergólogo.

The image shows the front cover of a booklet titled "10 Recomendaciones útiles a su servicio" (10 Useful Recommendations at Your Service) about allergies. The title is at the top right, with "ALERGIA" above it. Below the title is a large number "10". The main text "Recomendaciones útiles a su servicio" is in a large, bold, serif font. To the left of the title, there is a logo for "INSTITUTO UCB DE ALERGIA" and "SEAIC" (Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica) with their respective logos. On the right side of the cover, there are two small cartoon illustrations: one of a man with a hat surrounded by flowers, and another of a person in a suit standing in a field. The background of the cover features a stylized illustration of a flower or leaf pattern.