



AMERICAN ACADEMY OF ALLERGY
ASTHMA & IMMUNOLOGY

Todo Acerca de las Alergias

Un libro sobre las alergias para los niños



Para padres de niños alérgicos...

Las alergias son la reacción del sistema inmunitario contra una sustancia normalmente inocua, llamada alérgeno.

Aquí damos una lista a seguir para controlar las alergias de su hijo-y posiblemente las suyas:



Para alergias al polen y al moho en exteriores—

- En los meses más cálidos, mantenga las ventanas y puertas cerradas y use el aire acondicionado para limpiar y secar el aire dentro de la casa.
- Quítese la ropa que usó afuera y dése una ducha después de estar a la intemperie en los días con alto índice de polen y moho.
- Seque la ropa en la secadora automática en vez de colgarla al aire donde puede acumular polen y moho.

Para alergias al ácaro del polvo—

- Lave toda la ropa de cama frecuentemente en agua caliente y envuelva las almohadas y colchones con revestimientos sin alérgenos, con cremallera.
- Elimine el alfombrado de pared a pared, los animales de peluche, los libros y muebles tapizados, especialmente del dormitorio.
- Los ácaros del polvo prosperan en el ambiente húmedo, así es que manténgalo bajo 50% de humedad en su casa.

Para alergias a animales—

- No tenga animales que le causen síntomas en su casa. Si ya tiene animales, aléjelos de los cuartos donde usted pase mucho tiempo, especialmente su dormitorio.
- Los alérgenos de los animales están presentes en el aire. Limpie bien su casa y use un filtro HEPA para limpiar el aire.

Para alergias a las cucarachas—

- Limpie continuamente su casa y saque con frecuencia la basura.
- Selle las aberturas donde puedan entrar cucarachas, selle las tuberías con fugas y seque el sótano.
- Almacene los alimentos en recipientes herméticos y no deje afuera la comida de las mascotas.

Para alergias al moho de interiores—

- Deshumidifique su casa con aire acondicionado o un deshumidificador de ambientes.
- Use una solución de blanqueador con cloro al 5% en agua o un agente de limpieza con blanqueador para limpiar áreas donde crezca el moho, como la ducha.
- Seque la ropa en general y la de cama totalmente antes de guardarla.





“¿Qué son las alergias?” preguntó Thomas.

“Las alergias causan estornudos y picazón. Se producen cuando el organismo reacciona a algo común y corriente que no le molesta a nadie más. Hay mucha gente con alergias,” explicó Susana. “Yo tenía tantos estornudos y picazón que mi mamá se preocupó y me llevó a ver al Dr. Kent. Él es especialista en alergias.”



“El Dr. Kent encontró que tengo alergia al polen de los árboles y de las malezas.”

“¿Qué es el polen?” preguntó Thomas.

“Es ese polvo amarillo que producen las plantas. Es tan pequeño que flota en el aire. Al respirar uno lo puede aspirar por la nariz y también puede meterse en los ojos. Causa estornudos y picazón en alguna gente. A algunos hasta les hace difícil respirar.”





“*A*hora que sabemos qué es lo que me da alergia, el Dr. Kent me está ayudando. Me dio algo que tomo todas las mañanas. Además me dio un inhalador que uso cuando no puedo respirar bien. El medicamento me ayuda, ¡pero tengo que acordarme de tomarlo!” comentó Susana.



Para obtener más información para niños, visite la página infantil “Kid's Page” en www.aaaai.org.



AMERICAN ACADEMY OF ALLERGY
ASTHMA & IMMUNOLOGY

611 East Wells Street, Milwaukee, WI 53202

Teléfono: (414) 272-6071

Fax: (414) 272-6070

Correo electrónico: info@aaaai.org

Página Web: www.aaaai.org

