

Alergias en el Interior

Los síntomas relacionados con alergias pueden ocurrir después de que usted ha estado alrededor de moho, ciertos animales o al pelo del animal, polvo y otras sustancias. Estos alérgenos o sustancias regularmente están adentro de la casa y no causan síntomas para la mayoría de las personas. Cuando una persona con alergias respira un alérgeno produce diferentes tipos de reacción como picazón, inflamación, producción de mucosidad y en casos serios sarpullido o brote. Los síntomas varían de persona a persona. Los desencadenantes más comunes de alergias son:

- **Moho:** es muy común en el interior de las viviendas especialmente en ambientes húmedos como el sótano, y baños. Telas, alfombras, peluches, libros, paredes empapeladas pueden contener poros de moho si estos están en un lugar húmedo. Al aire libre el moho está en la tierra, en el abono, y en la vegetación húmeda.
- **Animales:** el alérgeno es la caspa que mudan el animal. Algunas personas son alérgicas a la saliva de los animales, particularmente los gatos.
- **Polvo:** el polvo contiene partículas minúsculas de polen, moho, fibras textiles, detergentes e insectos microscópicos llamados ácaros. Estos insectos, incluyen fragmentos de ácaros muertos los cuales son la primera causa de alergia al polvo y se encuentran al máximo en las sábanas de las camas y colchones.
- Pocas personas desarrollan alergias a otros agentes irritantes en el ambiente como humo, gases de industrias, productos de limpieza, y detergentes de lavar.

La mayoría de los síntomas a alergias al moho, caspa de los animales y el polvo pueden ser tratadas y reguladas con tratamientos que pueden disminuir los síntomas. Como regla general, una vez una sustancia causa alergias a una persona, esto puede continuar afectándola por un largo periodo de tiempo.

Como disminuir la exposición a ciertos alérgenos:

- Mantenga los cuartos secos, use deshumidificador si es necesario.
- Bote a la basura cualquier artículo que tenga moho, como libros, juguetes, zapatos.
- Desinfecte baños, paredes del sótano, y muebles.
- Envuelva colchón y almohadas con un sobre cama o fundas que sean a prueba de ácaros.
- Lave sábanas, fundas, una vez a la semana con agua caliente.
- Mantenga el nivel de humedad de la casa menos del 50%.
- Limpie el polvo con un trapo húmedo y aspire una vez a la semana. Use una aspiradora con filtro HEPA (High Efficiency Particulate Air). Estos filtros son más eficaces para prevenir exposición al moho, también ayudan a capturar mejor el polvo y la caspa del animal.
- Mantenga fuera de la cama peluches y lávelos cada semana.

Las personas que son alérgicas a los animales lo mejor es no tenerlos en casa. Si tiene mascotas manténgalos fuera de la alcoba, bañe y cepille el pelo frecuentemente, ojala lo haga una persona que no sea alérgica. Si necesita leer esta información visite www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol o llame a Ana Coppola en el Departamento de Salud del Condado de Polk al 323-5227.