

Cómo prevenir las alergias en el hogar



Millones de niños tienen alergias. De hecho, en EE. UU., las alergias causan que los niños pierdan un promedio de 2 millones de días de escuela cada año.

¿Sufre su niño de estornudos frecuentes, tos, congestión

nasal, nariz mucosa, salpullido y ojos llorosos e irritados? ¿Tiene ojeras o la nariz irritada de frotarla constantemente? ¿Se empeoran los síntomas cuando sale al aire libre o ha estado cerca de animales? De ser así, el problema puede ser que su cuerpo está respondiendo a los **alérgenos**.

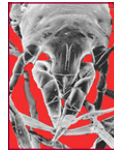
Un **alérgeno** es una sustancia que el cuerpo considera como un "invasor." Estos invasores provocan que el cuerpo libere una sustancia llamada histamina en la sangre. La histamina causa los síntomas alérgicos que afectan los ojos, la nariz, la garganta, los pulmones, el intestino y la piel. Los síntomas alérgicos pueden ser tan leves que son sólo un fastidio. O pueden afectar a una persona mucho más severamente.

Generalmente, las alergias son hereditarias, lo que significa que los padres pueden heredar los genes para alergias. Si uno de los padres tiene alergias, hay un riesgo del 40 al 50 por ciento que el niño tenga alergias. Si ambos padres tienen alergias, hay un riesgo del 80 por ciento.

Los niños pueden tener síntomas de alergia durante ciertas épocas, si el alérgeno es algo que está afuera. O pueden tener los síntomas todo el año si son expuestos al alérgeno diariamente en su casa o escuela. Muchos desencadenantes de alergias pueden controlarse hasta cierto punto. Los niños duermen de 8 a las 12 horas del día en sus dormitorios, por lo que debe concentrar sus primeros esfuerzos en el dormitorio.



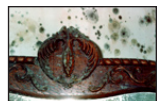
Desencadenantes



Los ácaros del polvo son una de las causas más comunes de las alergias. Son criaturas microscópicas que se alimentan de escamas de piel humana. Los ácaros del polvo prosperan en lugares cálidos y húmedos y son el componente principal del polvo casero. Hasta la casa más limpia tiene ácaros del polvo en la ropa de cama, la tapicería, las cortinas, las alfombras y los animales de peluche. Medidas de control incluyen:

- Limpie su hogar a menudo. Aspire la alfombra y la tapicería con un filtro de aire de alta eficiencia en el control de partículas suspendidas (filtro HEPA por sus siglas en inglés).
- Considere quitar las alfombras, tapetes y muebles tapizados del dormitorio del niño.
- Lave los animales de peluche en agua caliente o colóquelos en una bolsa sellada y congélelos durante la noche para matar los ácaros del polvo.
- Mantenga la humedad en su hogar alrededor del 50 por ciento en el verano y el 35 por ciento en el invierno.
- Cubra los colchones, cajones del colchón y las almohadas con una funda impermeable contra alérgenos.
- Use persianas en lugar de cortinas en el dormitorio del niño. Limpie las persianas con un trapo húmedo semanalmente.
- Cambie los filtros de aire todos los meses durante temporadas en que se usa la calefacción y el aire acondicionado.

Los hongos y el moho pueden crecer en cualquier área templada y húmeda. Los hongos usualmente crecen en áreas exteriores en las hojas y en agua estancada. Los hongos también pueden crecer en los baños, cocinas y cuartos de servicio. Medidas de control incluyen:



- Remueva las hojas amontonadas y el agua estancada de los alrededores de la casa.
- Vacíe los recipientes debajo de los aparatos de aire acondicionado y refrigeradoras con frecuencia para eliminar el agua estancada en la casa.
- Compre un deshumidificador para su casa; encienda el aire acondicionado durante clima caluroso.

- Seque las paredes de la ducha con un trapo después de cada uso y deje la puerta de la ducha abierta para aumentar el flujo del aire.
- Deseche los alimentos mohosos y vacíe la basura frecuentemente.
- Limpie el moho que ha crecido en áreas interiores; controle la temperatura para evitar que crezca más moho en el futuro. Mantenga el área limpia con un líquido especial para eliminar el moho.



El **polen** es liberado por árboles, hierbas y céspedes durante el proceso de fertilización de las plantas. Las alergias polínicas varían según la estación. El pronóstico del clima local le puede ayudar a determinar la cantidad de polen

que hay en su región. Medidas de control incluyen:

- Planifique actividades que se pueden hacer bajo techo cuando la cantidad de polen sea alta.
- Las personas con alergias severas o asma deben evitar estar afuera cuando la cantidad de polen sea alta.
- Use una mascarilla al cortar el césped, o evite completamente la exposición al césped recién cortado.

La **caspa de animales** es una proteína de la piel o saliva de los animales. Las mascotas del hogar pueden causar un problema significativo para los niños asmáticos. Los gatos son las mascotas que más molestias causan. Medidas de control incluyen:



- Mantenga a las mascotas afuera. Nunca permita que entren mascotas en el dormitorio del niño. La caspa de animales puede permanecer en el hogar por 6 meses después de que la mascota haya salido.
- Bañe con champú a las mascotas una vez a la semana. Las medidas que toma para controlar los ácaros del polvo ayudarán también a controlar la caspa de animales. Sin embargo, reducir la caspa de animales en el hogar no es suficiente. Debe eliminarse para prevenir una respuesta alérgica.



Las **cucarachas** pueden causar reacciones alérgicas severas y ataques de asma en los niños. La investigación demuestra que en sitios en que hay infestaciones serias de cucarachas, hay índices más altos de alergias y asma. Medidas de control incluyen:

- Aspire regularmente.
- Mantenga la casa limpia y desinfectada, recoja cualquier derrame y mantenga la basura y la comida para mascotas tapada y sellada.

- Selle las grietas, repare las mallas mosquiteras de las ventanas, etc., para mantener a las cucarachas y otras plagas fuera del hogar.
- Elimine los sitios en los que se pueden esconder las plagas, tales como revistas, periódicos y cajas apiladas y el desorden en general.
- Mate las cucarachas con el método menos tóxico posible. Si tiene una infestación severa, quizás sea necesario que una empresa de control de plagas trate su casa regularmente.



Las picaduras de **insecto** pueden ser dolorosas para todos, pero los niños que son alérgicos al veneno de insecto pueden verse en una situación peligrosa. La abeja productora de miel, la abeja chaqueta amarilla, el avispon, la avispa y la hormiga de fuego inyectan un veneno que puede amenazar la vida de algunas personas. Las picaduras o mordeduras múltiples aumentan el riesgo de una reacción peligrosa; sin embargo, sólo un pequeño número de niños tiene una reacción mortal. Usualmente, la sucesión de eventos después de sufrir un piquete o mordedura peligrosa es que se siente picazón en el sitio de la picadura, la nariz y los ojos. A este síntoma le sigue la congestión nasal, estornudos, tos, sibilancia, el desarrollo de urticaria o hinchazón, una sensación de ansiedad y debilidad, y dificultad al respirar. Uno hasta puede perder el conocimiento.



Estos son los síntomas de una **reacción anafiláctica** a la picadura, la que puede ser mortal. Lleve a su niño a la sala de emergencias, o llame a una ambulancia si tiene esta reacción. Al niño se le debe dar una receta para un Epipen®, que es una medicina que se puede mantener en su casa y escuela en caso de que le vuelva a picar el mismo insecto. Medidas de control incluyen:

- Vista a los niños con ropa de colores claros, camisa de manga larga, pantalones y calcetines. La ropa oscura o de colores brillantes atrae insectos. Cerciórese de que siempre usen zapatos al estar afuera. Jugar sin zapatos afuera aumenta el riesgo de que le piquen los avispones o las hormigas.
- No use lociones o perfumes al estar afuera porque atraen insectos. Las comidas y bebidas también atraen insectos, así que tenga cuidado al comer afuera. Deseche las frutas y verduras podridas que haya en sus huertas.
- Mantenga los recipientes de basura limpios y tapados, y tenga cuidado al vaciarlos. Los juguetes y mesas que hay en los jardines y los árboles cercanos son lugares perfectos para los nidos de avispones. En la primavera y el verano, cerciórese de que no haya nidos alrededor del área de juegos de su niño.

Los alérgenos en los **alimentos** usualmente se descubren en la infancia. Los alérgenos alimenticios más comunes son la leche de vaca y los huevos. Los niños, a medida que crezcan, pueden dejar de ser alérgicos a la leche y a los huevos al cumplir un año de edad. Otros alimentos que pueden causar alergias en los niños son los cacahuates y otras nueces, el pescado, los mariscos, el trigo y las semillas. Es posible adquirir estas alergias en la edad adulta. Una persona puede ser más sensible a una comida si ingiere grandes cantidades o la come cruda. Los síntomas de las alergias incluyen picazón en la boca y garganta, salpullido, urticaria, nariz mucosa, náusea, calambres abdominales y diarrea. Los pacientes que padecen de asma pueden tener reacciones más severas a los alimentos porque la reacción afecta su respiración. Los alérgenos alimenticios también pueden causar reacciones anafilácticas que ponen en riesgo la vida. Medidas de control incluyen:



- Si sospecha que su niño tiene una alergia a un alimento pero no puede determinar cuál alimento causa el problema, haga una

cita con un alergista. Un examen de sangre o una prueba cutánea de alergia pueden determinar el alimento que causa el problema. O puede llevar un diario alimenticio y anotar todo lo que el niño come durante varios días. Después elimine un alimento o un ingrediente de la dieta del niño por una semana. Asegúrese de leer las etiquetas de los alimentos que compra en la tienda, ya que algunos ingredientes se usan extensamente en productos elaborados. Si después de una semana los síntomas del niño no han cambiado, reintegre el alimento en la dieta del niño. Escoja otro alimento u otro ingrediente para eliminar. Continúe este proceso por varias semanas para ver si eliminar algún alimento reduce los síntomas de alergia del niño.

¡Ponga en marcha su plan!

Califique los síntomas de alergia de su niño al colocar una marca (√) en la casilla de “nunca,” “a veces” o “siempre.”

	Nunca	A veces	Siempre
Mi niño estornuda:			
Mi niño tose:			
Mi niño está congestionado:			
Mi niño tiene mocos:			
Mi niño tiene salpullido:			
A mi niño le pican los ojos:			
Mi niño tiene ojeras:			
Mi niño tiene irritada la nariz:			
Mi niño tiene diarrea o calambres estomacales:			
La fecha de hoy:			

Acerca de los autores

Lorin V. Catalena es una Asistente de médico certificada que trabaja en el “Texas ENT & Allergy team” de College Station, Texas. Antes de comenzar a trabajar en la clínica de ENT en el 2005, trabajó durante 4 años como asistente de médicos pediatras.

Janie L. Harris es un Especialista del Hogar y el Ambiente de Texas AgriLife Extension Service. Ella desarrolla materiales y programas educativos para a adultos y jóvenes en el área del hogar y ambientes del hogar.



Para recibir información adicional sobre el hogar y la salud, visite el sitio de Internet de Ciencias de la Familia y el Consumidor de Texas AgriLife Extension Service en <http://fcs.tamu.edu>.

Este documento es solo para propósitos educativos y no tiene la intención de sustituir los consejos de su médico u otro proveedor de cuidados de la salud.

2007

Ahora, vuelva a leer lo que debe hacer para cada uno de los alérgenos indicados arriba y coloque una marca (√) en cada casilla cuando haya completado esa tarea. Algunas tareas quizás necesiten de atención regularmente, así que haga un calendario para estas actividades.

En un mes o dos, vuelva a evaluar los síntomas de su niño para ver si ha mejorado. Después, comparta esta información con sus amigos y familiares. Es posible que ellos también se beneficien de estas acciones.