

JAMISON: Educación del paciente y bienestar.

FOLLETO 20.3: REDUCIR LOS ALERGENOS TRASPORTADOS POR EL AIRE

- Identifique áreas de riesgo personal. Utilice un diario a modo de lista de síntomas, para determinar si usted desarrolla irritación de ojo, nariz o pecho:
 - en una habitación donde se acaba de pasar al aspiradora sobre la alfombra
 - durante o después de hacer la cama
 - cuando se acerca a algún animal o entra en una habitación donde normalmente hay animales
 - de forma consistente en cada primavera, verano u otoño
 - cuando baja a un sótano o entra en una habitación con humedad
- Minimice los alérgenos transportados por el aire en zonas de alto riesgo:
 - Estrategias domésticas:
 - Retirar las alfombras
 - Utilizar filtros para el agua
 - Cubrir colchones, edredones y almohadas con fundas antialérgicas impermeables
 - Retirar las mantas de lana y las almohadas de plumas
 - Lavar regularmente la ropa de cama a 60°C
 - Polvo húmedo
 - Utilizar máscara para limpiar la casa o cuidar del jardín y/o cortar el césped
 - Prohibir la entrada de mascotas a la casa
 - Evitar el humo del tabaco
 - Evitar el polen por medio de:
 - Sacar de la casa las hojas secas de flores y/o flores secas aromatizadas
 - Cerrar las ventanas que encaren zonas de viento que pueda traer polen
 - Evitar el contacto con comida de animales (heno, paja, avena)
 - Quitar los arbustos densos cercanos a las ventanas de las habitaciones que puedan atrapar el polen
 - No tender las sábanas fuera en días que haya mucho polen suspendido en el aire.
 - Reducir el polvo de la casa o los ácaros siguiendo estos pasos:
 - Escoger suelos duros en vez de enmoquetados. Suelos que puedan ser fregados con mocho
 - Limpieza con agua y/o con vapor cada tres semanas
 - Abrir las ventanas cuando se pase el aspirador
 - Pasar el aspirador y quitar el polvo de las habitaciones dos veces por semana
 - Amueblar la casa con materiales de madera, vinilo y/o cuero.
 - Usar fundas de plástico para los colchones y almohadas de plumas. Cambiar edredones y colchas por mantas de acrílico o algodón recién lavadas

- Lavar con agua caliente en lavadora. Aunque al lavar con agua se eliminan los alérgenos solubles, los ácaros mueren a partir de temperaturas superiores a 55°C
 - Lavar en seco mata los ácaros pero no los desnaturaliza.
 - Evitar cortinas pesadas de tejidos gruesos
 - Tratar cortinas y moquetas con acaricidas (pesticida para ácaros) y/o taninos
 - Mantener una humedad ambiental de menos del 50%. Esto requiere dos cambios de aire por hora, el sistema de ventilación descarga el exceso fuera de la casa. Aparatos de filtración de aire y de aire acondicionado tienen un efecto mínimo o nulo.
- Reducir el moho de la siguiente forma:
- Asegurar una ventilación adecuada
 - Evitar aires acondicionados y humidificadores
 - Eliminar todo rastro de moho en baños, alfombras y tapetes
 - Reparar los problemas de humedades de la casa
 - Quitar las hojas muertas y compost del jardín.

Vea;

Hogares a prueba de alergias; <http://www.webmd.com/video/allergy-free-home>

Limpieza general para reducir alérgenos;
<http://www.webmd.com/video/spring-clean-allergies>

Mohos tóxicos <http://www.webmd.com/video/impact-of-household-mold>