

# En Buena Salud

*Mensual Bienestar Destacar por PSA*

## ¡LA PRIMAVERA ES UN MOMENTO IDEAL PARA MEJORAR SU SALUD!

La primavera está aquí y con ella vienen todas las hermosas flores que desatan una gran cantidad de belleza y POLEN. Si usted es una de las millones de personas con alergias, es probable que esté experimentando ojos irritados, tos y estornudos.

Aproximadamente el 20% de la población mundial tiene enfermedades alérgicas como asma, eccema y fiebre del heno. Las personas a menudo tienen más de una condición alérgica y manejarlas todas puede ser difícil.

Las alergias ocurren cuando su sistema inmunológico reacciona excesivamente a una sustancia extraña, como el polen. La mayoría de las personas no experimentan una reacción, pero aquellos que sí lo hacen, sufren.

Su sistema inmunológico produce anticuerpos. Los anticuerpos le protegen de infecciones, alérgenos y toxinas. Cuando usted tiene alergias, su cuerpo produce anticuerpos para identificar un alérgeno como dañino, incluso cuando no lo es. La respuesta es piel inflamada, ojos irritados, congestión y, en general, sentirse miserable. La respuesta varía de una persona a otra. Algunas respuestas alérgicas pueden ser potencialmente mortales y requieren atención de emergencia inmediata.

### ENTONCES, ¿CÓMO PUEDE DISMINUIR SU EXPOSICIÓN A LAS ALERGIAS?

**Para reducir su exposición a las alergias, utilice algunos de los consejos útiles a continuación:**

- Permanezca en el interior en días secos y ventosos. El mejor momento para salir es después de que llueva porque la lluvia elimina el polen del aire.
- Cuando las alergias son altas, evite cortar el césped y trabajar en el patio. Si debe hacerlo, use una máscara que filtre la mayoría de los alérgenos.
- Cuando entre, cámbiese de ropa y lávela de inmediato.

- Seque la ropa en la secadora. Evite colgar la ropa afuera para secarla.
- Revise su aplicación del clima local o noticias para el conteo de polen. Si el conteo es alto y toma medicamentos para la alergia, tómelos antes de salir.
- No duerma con las ventanas abiertas por la noche. Asegúrese de mantenerlas cerradas cuando el conteo de polen sea alto.
- Los conteos de polen son más altos en la mañana, así que trate de posponer las actividades hasta más tarde en la tarde.
- Asegúrese de cambiar el filtro del aire acondicionado regularmente
- aspire los pisos con frecuencia
- Cuando haya humedad, use un deshumidificador.

Cuando todo lo demás falle, intente un remedio de venta libre. Estos incluyen:

- Antihistamínicos: estos pueden ayudar con estornudos, picazón, congestión nasal y ojos llorosos. Incluyen Zyrtec, Allegra, Claritin y Alavert.
- Spray nasal de cortisona: estos aerosoles ayudan con la congestión nasal. Incluyen Flonase, Rhinocort y Nasacort.
- Lavado de senos paranasales: utilizar una solución salina para enjuagar los alérgenos de sus senos paranasales es una forma rápida de sentir alivio.

La forma genérica de estos medicamentos suele ser más económica, pero igual de efectiva. Asegúrese de hablar sobre cualquier medicamento con su médico antes de tomarlo para asegurarse de que sea seguro para usted.

Muchas personas encuentran alivio evitando los desencadenantes de alergias y tomando medicamentos de venta libre, pero si aún tiene dificultades, consulte a su proveedor de atención médica. Es posible que le recomienden realizar pruebas de alergia, recibir inyecciones para las alergias o que le receten un medicamento con receta para tomar.