

CONSEJOS PARA PREVENIR ALERGIAS RESPIRATORIAS

Aunque no todas las personas con alergia respiratoria tienen el mismo tipo de molestias, ni son alérgicos a las mismas cosas, éstas son algunas recomendaciones prudentes para cualquiera de ellos:

1. Evite el humo de cigarro: Está demostrado que el humo del cigarro incrementa la respuesta alérgica, y además disminuye los factores de defensa propios de la mucosa respiratoria a la infección. Esto implica que no debe haber fumadores en la casa de una persona con alergia; no sólo quiere decir que no deben fumar dentro de casa, sino que no deben fumar - sobre todo los padres de un niño alérgico -, pues las partículas de humo se acarrean dentro de la casa por medio de la ropa, cabello ó la piel. Por supuesto, un alérgico no debe fumar.

2. Evite las infecciones respiratorias: Trate de evitar que un alérgico tenga contacto con personas (familiares ó no) con gripe ó cualquier tipo de infección respiratoria. Evite estar mucho tiempo en lugares cerrados con mucha gente, sobre todo en tiempo de frío.

3. Evite los cambios bruscos de clima: Todo paciente alérgico tiene cierta susceptibilidad a los cambios bruscos de clima, ya sea natural ó artificial. Esto es aplicable en el baño, a la entrada ó salida de lugares muy fríos, ó al aire frío directo de neveras o refrigeración.

4. Evite lugares con mucho polvo: Sobre todo los días con mucho viento en nuestra ciudad son especialmente malos. Si la persona es alérgica a polvo o polen es necesario evitar (en la medida de lo posible) jugar directamente en la tierra, y tratar de evitar actividades deportivas que se realicen en canchas de tierra o con zacate.

5. Evite olores fuertes: Esto incluye los olores fuertes de ciertos alimentos (cebolla, chile, vinagre, etc.); de productos de belleza como perfumes fuertes, jabones muy perfumados, lacas, sprays, desodorantes, talcos, etc. ; de solventes químicos (acetona, thinner, alcohol, amoníaco, limpiadores para pisos y baños, etc.). A mayor fuerza de olor y tiempo de exposición, mayor el riesgo de reacción ó molestias.

6. Evite tomar ó comer cosas muy frías: Sobre todo si no se han controlado del todo los síntomas de alergia, es conveniente ser estrictos en esto; pero si el niño ya no tiene molestias, lo más probable es que tolere bien alimentos o bebidas frías sin reaccionar.

7. Evite corrientes de aire directo en la cara: Sobre todo de ventiladores, neveras, refrigeración o corrientes naturales, especialmente por tiempos prolongados. En nuestro medio las "neveras" son una excelente vía de entrada de multitud de alérgenos externos al hogar, por lo que, siempre que sea posible, es preferible el uso de refrigeración, pues puede re-circular el aire, maneja volúmenes muy bajos, no necesitamos dirigir el aire hacia uno para estar a gusto, tiene un mejor sistema de filtración, y la temperatura es regulable. Aún así deben evitarse temperaturas muy bajas, sobre todo por la noche.

8. Evite tener animales domésticos: Aunque no todos son sensibles al pelo ó caspa de animales, éstos son alérgenos potentes que tarde que temprano pueden ser importantes en los pacientes con alergias respiratorias. Además, los animales son "acarreadores" de otros tipos de alérgenos como el polvo y algunos insectos, o incluso de algunas enfermedades. Un punto importante a recalcar es que, a pesar de que el animal se mantenga todo el tiempo afuera en el patio, diversos estudios han comprobado que aún así, la casa se contamina lentamente con sus alérgenos en cantidades suficientes como para causar sensibilización. Por ello es preferible no tenerlos en casa. Si su niño quiere una mascota, puede optar por animales sin pelo ó plumas: peces, tortugas, camaleones, ranas, etc.

9. Disminuya el polvo dentro de casa: Aunque también el polvo casero no siempre es el responsable de las alergias respiratorias, siempre es conveniente evitarlo, en lo posible, por su gran potencial alérgico. Estas son algunas de las medidas que pueden ayudar a reducir el polvo dentro del hogar:

- a) Evite tener objetos que tienden a contaminarse y acumular polvo, sobre todo en las habitaciones ó sitios de la casa donde se pase mucho tiempo, como son: alfombras ó tapetes de tela; sillones viejos; muñecos de peluche ó trapo; cortinas, sobre todo si son difíciles de lavar con frecuencia; colchones muy viejos; almohadas de trapo ó borra ó esponja; almohadas de plumas; cuadros; banderines; pósters; tapices afelpados o no lavables, etc.
- b) Mantenga, si es posible, puertas y ventanas cerradas, sobre todo en el transcurso del día.
- c) El colchón es preferible que esté forrado de plástico completamente; si no es así, es necesario sacudirlo fuera y exponerlo al sol por lo menos media hora y al menos una vez al mes, ó aspirarlo bien por lo menos cada semana.
- d) El alérgico, de preferencia, no debe realizar directamente labores de limpieza; si esto no fuera posible, debe usar una mascarilla filtrante sencilla ó un pañuelo humedecido durante la limpieza.
- e) Para la limpieza, es preferible el uso de trapeador con agua. Se recomienda también el uso de aspiradora, siempre y cuando tenga un buen sistema de filtración. El alérgico no debe de estar presente en ése sitio al momento de la limpieza ni en las siguientes dos horas. Además, después de una hora de trapear o aspirar, es necesario pasar con un trapo húmedo en las superficies planas del cuarto. Se pueden usar desinfectantes ó limpiadores para el trapeador, prefiera aquellos de olor menos penetrante.
- f) Existen filtros de aire para sistemas de refrigeración ó ventilación de alta eficiencia (los electrostáticos y los HEPA), que son muy convenientes para casas donde vive una o más personas alérgicas. También hay aparatos filtrantes de diferentes capacidades para espacios cerrados. Aunque son altamente recomendables para alérgicos a polvo, ácaros y esporas de hongos en el hogar, no lo son tanto para personas alérgicas a pólenes. Los filtros no son tan caros y siempre los recomendamos en los sistemas de refrigeración central ó individual, pero los aparatos sí son caros y limitan su beneficio a una sola habitación. Si gusta, podemos brindarle información adicional sobre estos filtros.

10. Alimentos: Existen algunos alimentos que son capaces de producir alergias respiratorias, sobre todo en niños menores de los 2 años de edad; si no se le han hecho pruebas especiales a éstos, es recomendable que trate de relacionar sus molestias con alguno de ellos y lo comente en alguna de sus visitas. Entre los alimentos más alergénicos se cuentan: la leche; el huevo; la harina de trigo; el chocolate; el cacahuete; la nuez; la piña; la fresa; el pescado y los mariscos; y los cítricos. Otro problema lo constituyen los alimentos embutidos, enlatados, envasados ó industrializados en envases plásticos o de cartón ahulado, pues utilizan casi siempre químicos conservadores ó antioxidantes (benzoatos, nitratos, nitritos, sulfitos, citratos, etc.), ó bien colorantes y saborizantes artificiales que pueden producir síntomas de alergia respiratoria. Esto no quiere decir que se le deben prohibir éstos alimentos necesariamente; sino que se deben consumir lo menos posible, y tratando de relacionar sus síntomas con su consumo, y si existiera alguna sospecha, entonces sí eliminarlos definitivamente de su dieta.

11. Medicamentos: En ocasiones, los síntomas alérgicos aparecerán con el consumo de ciertos medicamentos, ya sea por la sustancia básica ó por los vehículos, colorantes ó conservadores que contienen. Los más frecuentemente relacionados con alergia respiratoria son: la aspirina y sus derivados, los salicilatos; los antiinflamatorios en general; las hormonas tiroideas; y algunos medicamentos para la presión. Si usa cualquiera de éstos tipos de medicamentos es necesario averiguar si están ó no relacionados con sus síntomas.

IMPORTANTE: Todas estas medidas de control ambiental son quizás la parte más importante del tratamiento de las personas con alergias respiratorias, y deben de adecuarse a la severidad del problema; esto es, a mayor severidad de las molestias, más estrictamente se deben de seguir éstos consejos.

Adaptado por:

Dr. David E. Canto Chay