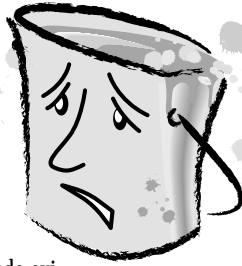


Por qué los Médicos Recomiendan “Evitar los Alérgenos” como una Parte Importante en el Control de Alergias

Médicos especialistas en alergias nos dicen que las personas son más alérgicas al polvo y los ácaros, al moho, polen, y caspa de animales domésticos. Todos estos alérgenos tienen algo en común: son partículas invisibles que flotan en el aire y tienen que ser respiradas para que causen alergias.

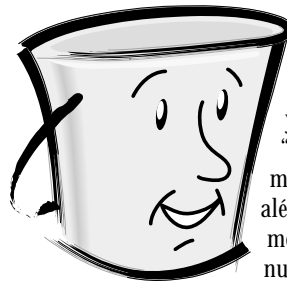
Un error muy común hecho por personas que sufren de alergias es suponer que si uno no puede evitar muchos de estos alérgenos la mayoría del tiempo, no tiene caso tratar de evitar ninguno de ellos. Pero, según los médicos especialistas en alergias, nos dicen que respirando los alérgenos del aire es un problema acumulativo (poco a poco va empeorando). Imagínese que su sistema inmune es una cubeta. Al respirar, esta cubeta empieza a llenarse con alérgenos. Sin embargo, los síntomas no aparecen hasta que su “cubeta” se ha llenado y empieza a derramarse. En ese instante es cuando usted empieza a sentirse mal. Los médicos disponen de muchas maneras para tratar este problema. La principal es tratar de evitar los alérgenos que



puedan hacer que se derrame su cubeta. Aunque usted sea alérgico a una o dos sustancias, si evita aunque sea una puede impedir que se derrame su cubeta.

Por ejemplo, digamos que usted ha sido diagnosticado que es alérgico a los ácaros – la alergia más común de todas. Los alérgenos de los ácaros son ante todo un problema muy común del dormitorio. Evitando estos alérgenos puede hacer que su dormitorio este libre de estos alérgenos.

Y cuando duerma usted ya no estará respirando estos alérgenos toda la noche. Resultado: no tendrá los síntomas en la mañana (nariz tapada, etc.), y las 8-10 horas libres de alérgenos le daría la oportunidad para que su sistema se recupere y que usted pueda empezar el día con una “cubeta vacía”. De hecho, si usted toma medidas que limitan el estar expuesto a los alérgenos y sigue las recomendaciones de su médico – su cubeta nunca se derramará de nuevo. **¿Y no sería fantástico eso?**



Los Controles Medio Ambientales mas Recomendados por los Médicos (Especialistas)

Los Colchones, la Almohada, el Armazón de la Cama, y el Cobertor

Si usted es alérgico a los ácaros, tendrá que forrar los colchones, las almohadas, el cobertor, y la armazón de la cama en materiales especiales contra los ácaros. ¿Por qué? Porque estos materiales brindan una barrera contra los alérgenos de ácaros que se encuentran en cantidades inmensas en los colchones, almohadas, el armazón de la cama, y los cobertores! Sin estos forros, usted agita alérgenos cuando se mueve al dormir y los respira directamente. Cuando usa forros, usted detiene este proceso. Las partículas invisibles quedan atrapadas dentro del forro y no las respira durante la noche.

Las almohadas “hipoalérgicas” también necesitan ser forradas (hipoalérgico únicamente quiere decir que es menos probable que el material de la almohada le cause alergias). Sin embargo, los ácaros se encuentran en estas almohadas también. En el pasado, la gente no le gustaba usar estos forros porque estaban hechos de plástico y se sentían muy incómodos. Pero ya hay forros de una tela más duradera y cómoda. Algunos de los nuevos forros contra los ácaros usan tela de barrera tejida que le protege de este alérgeno. De hecho estos forros son tan cómodos que las personas ni siquiera se dan cuenta de están usándolos.

Lavando las Sábanas, Cobijas, Cojines, etc.

Eliminando los ácaros y sus alérgenos de las sábanas, cobijas, los cobertores, y las almohadillas es fácil. Lave estos artículos cada 10-14 días en agua caliente (130° grados). Lavando estos artículos en agua caliente mata los ácaros y quita los alérgenos. También puede disponer

de cobijas hechas de buena calidad como Vellux que las puede lavar 50 o más veces sin afectarlas mucho. A diferencia de otras cobijas, estas no encogerán o se dañaran. Si usted no puede lavar sus cobertores, puede forrarlos como lo ha hecho con el colchón. Es importante saber que los ácaros son muy comunes en los hogares y tienen poco que ver con el buen o mal mantenimiento del hogar. Para mejor protección, considere usar un aditivo llamado de-mite™ para eliminar los ácaros aun cuando lave en agua fría.

Los Filtros Para los Respiraderos

Estos son kits de filtración baratos que cubren los respiraderos. Son diseñados para disminuir todo tipo de alérgenos que entren a la habitación de otras partes vía el conducto del hogar. Aunque no son tan eficientes como un filtro HEPA, es una solución razonable para empezar.

Los Filtros de Aire HEPA

Los filtros de aire HEPA se consideran ser los más sofisticados para filtrar el aire. Un filtro puede disminuir los alérgenos hasta el 90% y mantener la habitación limpia mientras siga funcionando. Los filtros HEPA's casi nunca pierden la eficacia y solamente necesita cambiarlos de vez en cuando. Es importante saber que los alérgenos de los ácaros permanecen en el aire hasta 30 minutos después de ser agitados. El movimiento continuo del aire producido por el filtro HEPA tiene un efecto que ventila. Mueve los alérgenos y los atrapa en el filtro así reduciendo la cantidad de alérgenos que se pueden acumular en los muebles, la ropa de cama y en la alfombra.

Los filtros de aire HEPA tienen diferentes nive-

les de funcionamiento (rendimiento). La capacidad para limpiar el aire es muy importante y se mide en cambios de aire por hora (la cantidad de veces que el aire se filtra por hora). Entre más se limpie el aire en una habitación, habrá menos alérgenos que puedan causar alergias. Un filtro que limpia el aire al menos 10 o más veces es ideal. La mayoría de los expertos están de acuerdo que los filtros de aire HEPA tienen que tener la capacidad de limpiar el aire por lo menos 6 veces por hora. No considere los filtros HEPA que solamente limpian el aire 4 veces por hora. Aunque estos sistemas dispongan de un filtro HEPA sólo tienen el poder para filtrar el aire que se encuentra algunos pies del filtro. El resto del aire no es filtrado y queda lleno de alérgenos. Avances recientes en la tecnología han producido máquinas poderosas que no hacen ruido mientras están prendidas, aunque estén en alta velocidad.

Sprays y Polvos Anti-Alergenos

Vendido bajo diferentes etiquetas, hay sprays disponibles que destruyen los ácaros de polvo y otros alergenos de adentro en alfombras y muebles entapizados. Estos sprays no matan los ácaros de polvo, así es que los ácaros continúan produciendo los alergenos, haciendo los tratamientos frecuentes necesarios. Algunos de estos sprays usan un 3% solución de ácido tánico que puede causar que se manchen las telas blancas.

Hay varios tipos de polvo designados para usar en las alfombras que es un lugar favorito donde los ácaros viven. Un polvo humedo llamado X-Mite™ es vendido como un producto todo en uno que desnaturaliza los alergenos usando el 3% ácido tánico mientras limpia y refresca las

alfombras. DUSTMITE AND FLEA CONTROL™ es otro polvo que es perfectamente natural y inofensivo para su familia y mascotas pero se sabe que si mata los ácaros. El polvo se disuelve en completamente en agua, se seca y queda transparente y cubre la fuente de comida de los ácaros. Por qué mata los ácaros los tratamientos son recomendados solamente dos veces por año. Otra manera para controlar los alérgenos en su alfombra es aspirar frecuentemente. Pero considerando las bolsas especiales o una bolsa para la aspira de HEPA para mejores resultados.

Evitar las Alergias Causadas Por los Animales Domésticos

Los animales domésticos deben ser bañados o tratados con un producto que quite (la caspa) cada dos semanas. Estos quita casi toda esta “caspa” del pelo antes de que sea llevada por el aire. No deje que su animal doméstico duerma en la misma recámara con usted. Un filtro HEPA o aspirando con bolsas HEPA reducirá aún más la presencia de este alérgeno.

Controlando la Humedad

Si hay mucha humedad (más de 45-50%) esto puede promover el crecimiento de ácaros y del moho. Puede reducir los niveles de humedad con un aire acondicionado o un deshumidificador. Incluso, manteniendo el sótano seco y libre de moho puede ser beneficioso para el resto del hogar. Usted puede obtener un kit que indica la presencia de moho. También es una buena idea usar un indicador que marca los niveles de humedad.

Filtros/Limpieza de Aire “el Hogar Entero”

Los filtros para el sistema de calefacción son filtros que se usan en lugar de los filtros desechables regulares y funcionan mejor para quitar las partículas que causan alergias. Aunque no son tan eficaces como los sistemas HEPA, estos filtros cubren una área grande. Ya que el filtro sólo funciona cuando el abanico esté funcionado, sería una buena idea dejar el abanico jalando para poder filtrar lo más que se pueda. Puede usar dos tipos de filtros: un filtro permanente o uno de pliegues. El filtro permanente es una buena inversión y le durará la vida del sistema de calefacción. Solamente necesitará lavarlo cada mes. Los filtros de pliegues marca 3M Filtrete™ son los mejores. Estos filtros no se pueden lavar y necesitan de ser cambiados cada 3 meses. Hay otros métodos para filtrar el aire en su hogar, pero generalmente cuestan mucho y requieren instalación por un profesional.

Una nota acerca de los filtros eléctricos: estos filtros son vendidos por las varias compañías, funcionan separado a otros sistemas (independientemente). Son vendidos y instalados por tiendas independientemente. El rendimiento de estos sistemas disminuye rápidamente después de sólo 20 a 30 horas de uso. A menos que lave el filtro

una vez por semana – en vez de lo recomendado “cada mes o tres meses” – poco o nada de aire será filtrado. Incluso, estos sistemas de filtración son muy costosos. Por menos, usted puede comprar varios sistemas HEPA y colocarlos en diferentes lugares en su hogar sin afectar la eficiencia. Aunque use un filtro muy eficaz en su sistema de calefacción, sería una buena idea cubrir los respiraderos de su habitación (dormitorio) porque el aire que pasa por los conductos puede juntar muchos alérgenos.

Previniendo el Moho

Alergias al moho son muy comunes porque el moho crece fácilmente en los hogares, en los baños, los sótanos (subterráneo), etc. Usted puede evitar la espora que se transmite por el aire si limpia frecuentemente. También, es importante evitar que crezca la espora. Limpiando con agua y jabón o cloro controlará el moho por un tiempo solamente. Incluso, el uso de sustancias fuertes puede afectar su salud cuando las respire mientras esté limpiando. Ahora, ya hay sustancias fuertes no tóxicas, biodegradables que son fáciles de usar sin mayor esfuerzo. Lo mejor de todo, estos productos son seguros, sin olor, y evitarán que vuelva el moho de nuevo. Los productos como No More Mildew™ de National Allergy Supply no dejan que la espora del moho vuelva a crecer por un tiempo. Tales medidas son muy importantes para los hogares que tengan problemas de moho en el sótano o entre los espacios donde corren las tuberías. Los sistemas de calefacción pueden juntar estas esporas y repartirlas por todo el hogar via el sistema de conductos. Tomando medidas de prevención no cuesta mucho y son fáciles de usar.

Aspiradoras HEPA

“Que no Hacen Polvo”

La mayoría de las aspiradoras no pueden retener partículas de menos de 10-20 micrones. La bolsa es demasiado porosa. Esto no es un problema, a menos que usted tenga alergias, porque las alérgenos en el aire varían de tamaño de 1 a 15 micrones – más pequeños y que algunas aspiradoras no pueden retener (atrapar). Las miles de partículas que pueden ser despididas de la bolsa pueden ser peligrosas. Y que no se diga el hecho de que este polvo microscópico que no es atrapado y se va acumulando año tras año. La eficacia de aspiradoras HEPA que no levantan polvo es del 99.97% y pueden atrapar partículas hasta los 0.30 micrones. Los alérgenos son atrapados permanentemente. La decisión de comprar una aspiradora tendrá que ser basada en la eficacia para filtrar, no en la variedad de “accesorios” que tenga. Las aspiradoras que usan agua solamente pueden filtrar hasta 10 micrones lo cual quiere decir que miles de partículas microscópicas logran escaparse de nuevo (esto sucede porque

el agua es muy porosa-permeable). Muchas compañías hacen aspiradoras HEPA de mano portátiles. Algunos modelos están disponibles sin bolsas pero no son recomendadas para personas que tienen alergias porque son difíciles de vaciar sin hacer polvo.

Bolsas Super Eficientes Para Aspiradoras

Una alternativa para las aspiradoras HEPA son las bolsas con el nombre Aller-Vac™. Estas bolsas eficientes pueden obtenerse del National Allergy Supply solamente. Estas bolsas son hechas de material para filtrar llamado Dupont's HYSURF® que es muy eficaz (97%) y atrapa partículas hasta de 1 micron de tamaño. Aunque no es semejante al estándar que ha establecido el HEPA, estas bolsas son hasta 10 veces mejor que las bolsas regulares. Usando estas bolsas puede eliminar los alérgenos de la alfombra (desechos de los ácaros, polen, caspa de animales, y el moho) en vez de dejar que se acumulen de nuevo. Las bolsas Aller-Vac están disponibles para la mayoría de las aspiradoras.

Otros Consejos Para Su Hogar y el Coche

Evite los lugares que tengan mucho moho (que huelan mucho a humedad). Corte los arbustos que han crecido mucho. Use una máscara cuando esté trabajando en el jardín. Quite el moho del techo y el patio con un producto de limpieza biodegradable. No duerma en habitaciones o apartamentos que estén localizados en el sótano. Los alérgenos que se encuentran afuera como el polen, moho, etc. de una manera u otra entran a los hogares. Por eso, mantenga su hogar y su coche cerrado durante la temporada de alergias y lave su ropa después de haber estado afuera. Deje que funcione el aire acondicionado y los filtros de aire lo más que pueda. Incluso, ya hay filtros de aire para su coche. Si abre las ventanas de su casa, considere usar filtros que van colocados en las ventanas. Estos filtros atrapan el polen que viene de afuera y quedan bien ajustados alrededor del marco de la ventana.

Para Empezar – Dónde Puede Conseguir Estos Productos

Casi todos los especialistas en alergias les piden a sus pacientes hacer algún tipo de cambio en su hogar para aliviar las alergias. Estos productos o procedimientos no son muy costosos, especialmente cuando toma en cuenta lo beneficiosos que pueden resultar. Dado a su naturaleza, los productos contra la alergia no están disponibles en tiendas locales, pero pueden obtenerse rápidamente – de varias compañías que se especializan en productos contra las alergias y el asma. Su médico con mucho gusto podrá dirigirle a estas compañías.