

MEJORAMIENTO AMBIENTAL:

COMO DISMINUIR LOS ALERGENOS EN CASA.

Las alergias son desencadenadas por unas sustancias llamadas alérgenos. Cada año, millones de mexicanos sufren de síntomas estacionales de alergia de la nariz y senos para-nasales como: moqueo, comezón, congestión, estornudos, irritación ocular y lagrimeo. Muchos otros padecen estos síntomas en forma constante o muy recurrente durante el año. Estas "alergias perennes" son desencadenadas por alérgenos intra-domiciliarios como los ácaros y sus desechos, caspa de animales, desechos de cucarachas y esporas/hongos dentro de las casa.

CONTROL DE LOS ACAROS DEL POLVO CASERO

El polvo de casa se compone de pequeñas partículas de plantas y animales de la casa. Esto no es aparente para nosotros, sin embargo unos animalitos microscópicos llamados ACAROS se alimentan de ellos. Los desechos de estos ácaros son el desencadenante más común del asma y la alergia perennes.

Los ácaros se encuentran por toda la casa y crecen especialmente en lugares húmedos y en áreas donde se encuentra epitelio humano muerto (sábanas, cojines, colchones, cobijas, alfombras, sillones de tela, etc.)

Para reducir los ácaros es deseable retirar las alfombras, especialmente cuando están sobre piso de concreto. Si se usan tapetes, estos deben ser lavables. En temporada de mucha humedad, tratar de mantenerla por debajo de 50% usando un deshumidificador y a que la gente pasamos más tiempo en la recámara que en cualquier otro cuarto, es vital disminuir los niveles de ácaros ahí. Cubrir los colchones, box-springs y almohadas con fundas especialmente diseñadas para esto. Las sábanas deberán ser lavadas semanalmente en agua caliente (55 grados centígrados) o secadas en secadora. Las almohadas de plumas u otros materiales naturales deben ser puestos en fundas a prueba de alérgenos.

El aspirar semanalmente ayuda a remover ácaros. De preferencia usar aspiradora con filtro de alta eficiencia o doble bolsa para evitar que salga polvo hacia el aire. Si el alérgico es el que aspira deberá usar cubrebocas, de preferencia húmedo.

CONTROL DEL EPITELIO DE ANIMALES

La gente NO es alérgica al pelo del animal sino a una proteína de su saliva, de la caspa (epitelio muerto) o de la orina de un animal con pelo. Estas proteínas se transportan en el aire como partículas muy pequeñas e invisibles y pueden depositarse en los ojos, nariz o ser inhaladas directamente hacia los pulmones. Regularmente, los síntomas ocurren rápido, algunas veces minutos después de la exposición al animal. Algunas personas presentan síntomas más intensos 8 a 12 horas después de haber tenido contacto con el animal.

Un gato o perro producen cierta cantidad de alérgeno por semana y esta cantidad varía entre cada animal. Todas las razas son capaces de desencadenar síntomas (NO HAY RAZAS DE GATOS O PERROS "HIPOALERGENICOS"). Las personas con alergias intensas pueden tener reacciones en lugares públicos si el epitelio es transportado en la ropa del dueño de una mascota.

La manera más efectiva de combatir los síntomas de alergia a los animales, es retirar a la mascota de la casa y evitar cualquier contacto con ésta. El mantener el animal fuera de la casa es solamente una solución parcial, ya que aún las casas con mascotas en los patios tienen altas concentraciones de alérgenos de animales. Antes de comprar una mascota, procure pasar tiempo con el perro o gato de alguien más para saber si es alérgico. Si ya tienen un animal al cual se es alérgico, prueben dejarlo con algún pariente o amigo no alérgico durante algunas semanas.

Si no se puede evitar la exposición al animal que causa los síntomas de alergia, hay que tratar de minimizar el contacto con el mismo. Se vuelve entonces importante mantener a la mascota afuera de la recámara y otros cuartos en donde las personas alérgicas pasan tiempo (estar de T.V., sala, cocina). El baño semanal de la mascota ha demostrado reducir la cantidad de alérgenos en la casa.

El uso de aspiradoras no es efectivo para disminuir los alérgenos de animales porque no limpia los niveles inferiores de los tapetes. De hecho, puede "aerosolizar" pequeñas partículas de alérgenos.

Deben reemplazarse los tapetes, cobijas y colchas que tengan epitelio animal. Puede tomar semanas o aún meses para que las telas queden limpias de alérgenos y los alérgenos de animales pueden permanecer por un año o más después de que el animal ha sido sacado.

CONTROL DE LAS CUCARACHAS

Habitantes del mundo desde antes que el hombre, la mayoría de estos insectos viven en climas tropicales húmedos, pero muchas especies habitan en oficinas y casas. Las cucarachas no solo son desagradables sino que tienen una proteína en sus desechos que precipitan síntomas asmáticos, especialmente en niños que viven en lugares densamente poblados como las vecindades. Por ello, es importante eliminarlas para reducir los síntomas asmáticos.

Deben taparse áreas por donde las cucarachas pueden entrar a la casa, incluyendo grietas, ventanas, huecos en pisos o en la pared, drenajes, etc. Las cucarachas requieren agua para sobrevivir y crecen con alto grado de humedad, así que hay que arreglar y sellar cualquier grifo o llave con fugas. Se puede mandar fumigar la casa cuando la familia se encuentre fuera para acabar con cualquier cucaracha restante.

Las cucarachas se sienten menos cómodas en una casa limpia y seca. Para que no vuelvan, procurar mantener la comida en envases cerrados y tirar la comida restante de las mascotas una vez que comieron; barrer y aspirar el piso después de la comida y sacar la basura con frecuencia; en la cocina, usar bote de basura con tapadera; lavar platos inmediatamente después de su uso y limpiar debajo de las estufas, refrigeradores o tostadores así como las superficies de la cocina.

CONTROL DE HONGOS INTRA-MUROS.

Los hongos y las esporas crecen en las áreas de la casa con más humedad, como sótanos y ventanas de baños. Estos sueltan pequeñas "esporas" que pueden desencadenar síntomas de alergia.

Los hongos y el moho se eliminan fácilmente una vez que se detectan usando una solución para limpieza de cloro al 5% y una pequeña cantidad de detergente. Si los hongos o el moho son visibles en las alfombras o papel tapiz, retire estos de la casa. También repare y selle los techos con grietas o tuberías rotas. Nunca ponga alfombras sobre concreto o pisos húmedos y evite guardar ropa, papeles u otros artículos en áreas húmedas.

Puede ser útil el uso de deshumidificadores en lugares húmedos aunque en general no pueden controlar la humedad en toda la casa. Vacíe el agua de los deshumidificadores y limpie los aparatos con frecuencia para evitar la formación de moho. Todos los cuartos, especialmente las cocinas, baños y sótanos, requieren ventilación y limpieza frecuente para evitar el crecimiento de hongos y moho.

CONSEJOS ADICIONALES.

Si usted tiene sistema de aire acondicionado en su casa, cambie anualmente los filtros del sistema o al menos límpielos. El uso de "filtros de aire" es útil, sobre todo los que utilizan sistemas HEPA; sin embargo, por el estilo "abierto" de las casas en México, estos son poco prácticos. La limpieza de los ductos de los sistemas de aire acondicionado en el trabajo sería ideal aunque suele ser muy caro.

La gente con alergias y asma deberá evitar los irritantes ambientales como el humo del tabaco, aerosoles, pinturas, perfumes, productos de limpieza como el cloro o el pinol o cualquier otro humo o aroma intenso.

CUANDO DEBE HACER CITA CON SU MEDICO TRATANTE

Si su Alergia o Asma está fuera de control o ha empeorado.

Cuando su vacuna hiposensibilizante se haya terminado.

Ante la aparición de síntomas diferentes pero relacionados a la alergia.