

CONSEJOS AMBIENTALES PARA PACIENTES ALÉRGICOS

Si una persona es alérgica a cierta sustancia, la mejor manera de resolver el problema es evitar el contacto con la misma, en la medida de lo posible.

PACIENTES ALÉRGICOS A PÓLENES

En el caso de la sensibilización a pólenes, el alérgeno es el **polen transportado por el aire** (habitualmente en primavera y/o verano) y su evitación es casi imposible. Existen varios **métodos para reducir el polen:**

- Evitar salidas al campo o zonas ajardinadas, sobre todo los días soleados y con viento
- Dormir con las ventanas de la habitación cerradas
- El uso de gafas de sol puede evitar síntomas molestos en los ojos
- Si viaja, deberá hacerlo con las ventanillas cerradas
- Si usted es aficionado a las plantas decorativas, no tiene por qué retirarlas de su domicilio, pues no suelen producir problemas de tipo alérgico

PACIENTES ALÉRGICOS A ÁCAROS PARÁSITOS DEL POLVO

- Realice una limpieza exhaustiva de su domicilio, en especial de aquellos lugares que acumulan polvo, sobre todo en la habitación del paciente (moquetas, alfombras, objetos de peluche, cortinas, colchones, almohadas, librerías, rincones, armarios, etc). Se recomienda limpiar el polvo con un paño húmedo (dispersa menos el polvo que el aspirador), nunca barriendo.
- Lavar las sábanas semanalmente mínimo a 55°C. Sustituir los colchones de lana y almohada de plumas por colchones de muelles y almohadas sintéticas (deben estar cubiertas de plástico con cremallera).
- Es mejor que el mobiliario del dormitorio sea simple y que sólo incluya los objetos más básicos.
- Los materiales de tapizado, alfombras y cortinas deben lavarse de forma regular o suprimirse.
- Si la actividad de limpiar la casa le provoca síntomas, utilice una mascarilla, mejor si alguien puede hacerlo sin su presencia.

PACIENTES ALÉRGICOS A ANIMALES DOMÉSTICOS

- Retirar el animal del domicilio, así como los objetos que frecuentaba (jaulas, cestas, almohadones, etc) y realizar limpieza de la casa.
- Evitar contacto con animales de la misma especie.
- Si el paciente es alérgico a otros inhalantes, aunque no esté sensibilizado a animales, si mantiene contacto habitual con ellos, tiene riesgo de sensibilizarse.

PACIENTES ALÉRGICOS A HONGOS

Las esporas de los hongos son más abundantes en zonas húmedas. Por tanto, si existen manchas de humedad en las paredes del domicilio, deben eliminarlas corrigiendo escapes de agua si estos las producen. Deben mantenerse secos los alrededores de la ducha y en general todo el cuarto de baño. No guardar ropa o zapatos húmedos en un armario o en zonas de poca ventilación.

Debe evitar los lugares húmedos y mohosos, los patios donde se acumulan o se queman hojas secas, jardines con cubierta de corteza húmeda, graneros, heno, paja y basuras.