U.S. Department of Housing and Urban Development • Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control

HEALTHYHOMES
Healthy Families | Healthy Children

ALERGIA

Las enfermedades alérgicas se pueden controlar; síntomas pueden evitarse o reducirse al mínimo

¿Sabías que ...?

- Tanto como 40 ó 50 millones de personas en Estados Unidos sufren de Allergies.1
- Las alergias causan inflamación de los ojos, la piel picazón, nariz que gotea, la luz-aturdimiento y la muerte incluso.

¿Qué es?

Una alergia es una reacción fuerte por el sistema inmunológico del cuerpo a algo que normalmente sería inofensiva-un alimento, planta, o la medicina, por ejemplo. Las reacciones más comunes incluyen la congestión nasal, picazón en los ojos, o una erupción cutánea. Reacciones alérgicas graves (véase más adelante) requieren atención médica inmediata (véase más adelante). Muchas personas que tienen alergias también tienen asma. Las reacciones alérgicas pueden desencadenar ataques de asma, donde la inflamación y estrechamiento de las vías respiratorias hace que sea difícil respirar (ver hoja informativa “Asma”).

Los signos de alergias y reacciones alérgicas son:

- El asma, dificultad para respirar, tos, opresión en el pecho o sibilancias (Ver hoja informativa “Asma”)
- picazón, ojos llorosos
- Picazón en la nariz, inflamación o secreción nasal
- La urticaria o sarpullido con picazón en la piel
- Los círculos oscuros bajo los ojos y alrededor de
- dolor de cabeza recurrente
- diarrea o calambres estomacales
- La anafilaxia (una reacción severa) puede ser potencialmente mortal. Los síntomas incluyen: hinchazón, enrojecimiento de la piel, urticaria, confusión, ansiedad, aturdimiento, calambres estomacales y náuseas. Si se presentan estos síntomas, acudir inmediatamente a un médico o sala de emergencia para recibir tratamiento.

continúa en la parte posterior

U.S. Department of Housing and Urban Development

Office of Healthy Homes and Lead Hazard Control

HEALTHYHOMES
Healthy Families | Healthy Children

ALERGIA

Lo que puede hacer

Conozca sus alergias, y saber lo que debe evitar. No todo el mundo es alérgico.

- Póngase en contacto con su médico acerca de cualquier reacción inusual a la alimentación, las plantas, medicamentos u otros artículos.
- Evite el contacto con las cosas que usted sabe desencadenan las alergias.
  - Evitar estar al aire libre o con las ventanas abiertas cuando los recuentos de polen son altos.
  - Lectura de alimentos, medicina y lavels de productos de cuidado en casa con cuidado para evitar que los ingredientes reacciones mandará.
  - Utilice las cubiertas a prueba de ácaros y una almohada colchón y lavar ropa de cama en agua caliente.
- Mantener un hogar limpio (para obtener más consejos, consulte la hoja informativa "Asma").
  - Control de plagas como ratones y cucarachas.
  - Aspire los pisos y tapicería regularmente usando un (High Efficiency Particle Air) filtro HEPA o una bolsa de micro-filtración, si es posible.
  - Considere reemplazar la alfombra con suelo liso, fácil de limpiar.
  - Evite que el moho, el humo del cigarrillo, y los productos químicos peligrosos en el interior de la casa.
  - Mantenga las mascotas fuera de los dormitorios de los miembros de la familia que son alérgicas a ellos.
- En el caso de una reacción alérgica grave, busque atención médica de emergencia atención inmediata.

Para obtener más información. . .

Visite el sitio Web de HUD en www.hud.gov / healthyhomes para obtener más información sobre la dirección de riesgos para la salud en los hogares o para saber si HUD tiene un programa de viviendas saludables en su comunidad. Desde este sitio web, puede descargar una copia de "Ayuda a tener un hogar sano" para los pasos más prácticos que puede tomar para hacer de su casa un hogar saludable.

Otros recursos federales

Agencia de Protección Ambiental de EE.UU.
www.epa.gov / children

Otros recursos

Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI) – www.aaaai.org
Fundación de Asma y Alergia de América – www.aafa.org
Las Alergias y el Asma Red de Madres de Asmáticos (AANMA) – www.aanma.org
Consulte con su médico o con su departamento local o estatal de salud.