



Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres

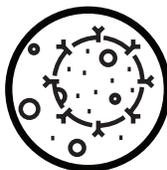
Alergias transmitidas por el aire

por Kevin Stuckey, M.Ed., CCC-SLP



¿Qué son las alergias?

Las alergias transmitidas por el aire son reacciones anormales del sistema inmunológico a las cosas que suelen ser inofensivos para la mayoría de las personas. El polen y el polvo son comunes alérgenos en el aire que pueden causar reacciones alérgicas. Aunque las alergias son a menudo hereditarias, los niños no tienen alergias automáticamente porque los padres o miembros de la familia lo hacen. Asimismo, algunos niños tienen alergias incluso si otros miembros de la familia no.



Los informes han indicado que hasta 50 millones de estadounidenses, incluidos millones de niños, exhiben algún tipo de alergia. Además, se estima que 2 millones de días escolares perdidos cada año se atribuyen a los niños que padecen alergias. Las alergias primaverales comienzan en febrero y duran hasta principios del verano. El alérgeno de otoño más común es ambrosía, una planta que florece y libera polen de agosto a noviembre.

Alérgenos comunes en el aire (transportados por el aire):



- **Polen** - Árboles, malezas y pastos - Las alergias al polen son estacionales. Los recuentos de polen suelen ser más altos por la mañana y en días cálidos, secos y ventosos. Son más bajos cuando hace frío y está húmedo.



- **Ácaros del polvo:** insectos microscópicos que son el principal componente alérgico del polvo doméstico. Son a menudo presente todo el año y se encuentra en ropa de cama, tapicería y alfombras.



- **Mohos:** hongos que prosperan tanto en interiores como en exteriores en ambientes cálidos y húmedos.



- **Mascotas:** alérgenos causados por la caspa de las mascotas y la saliva de los animales.

Síntomas de alergia transmitida por el aire

Más de dos tercios de las personas alérgicas de primavera tienen síntomas durante todo el año.



- estornudos
- ojos llorosos
- picazón en la nariz y / o garganta
- congestión nasal
- tos

Handy Handouts®

Folletos educativos gratuitos para maestros y padres
(cont.)

Diagnóstico y tratamiento de alergias

Si su hijo presenta síntomas similares a los de un resfriado que duran más de dos semanas o desarrolla un "resfriado" en el mismo tiempo que todos los años, hable con su médico. El médico puede diagnosticar una alergia y recetar medicamentos o recomendarle el uso de medicamentos de venta libre, incluidos antihistamínicos, gotas para los ojos y aerosoles nasales. Los padres deben educar a sus hijos sobre la alergia identificada y las reacciones que pueden tener cuando se expone a alérgenos específicos.



La mejor manera de hacer frente a las alergias transmitidas por el aire es evitar los alérgenos. Si en algunos casos, una remisión a un alergólogo (un médico que es un experto en tratamiento de alergias) se recomendará hacer más pruebas de alergia. Además, los médicos pueden recomendar vacunas antialérgicas (inmunoterapia) para ayudar a desensibilizar a una persona a un alérgeno. Las vacunas contra la alergia solo son útiles para los alérgenos como polvo, moho, polen, animales y picaduras de insectos.



Consejos para evitar los alérgenos en el aire:



- Controle los recuentos de polen y moho. Los informes meteorológicos en radio y televisión a menudo incluyen esta información durante las temporadas de alergias.



- Para evitar el polen, sepa a qué polen es sensible y luego verifique los recuentos de polen. En primavera y en verano, durante la temporada de polen de árboles y pastos, los niveles son más altos por la noche. A finales del verano y ya a los principios del otoño, durante la temporada de polen de ambrosía, los niveles son más altos es por la mañana.



- Si su hijo tiene alergia al polen, mantenga las ventanas cerradas cuando la temporada de polen esté en su apogeo, haga que su hijo se bañe o se duche y se cambie de ropa después de estar al aire libre, y no le permita cortar el césped.



- Mantenga a las mascotas de la familia fuera del dormitorio de su hijo.



- Quite las alfombras o tapetes de la habitación de su hijo (los pisos duros no acumulan tanto polvo como las alfombras).



- Limpie cuando su hijo no esté en la habitación.
- Use fundas especiales para sellar almohadas y colchones si su hijo es alérgico a los ácaros del polvo.
- Mantenga a los niños alérgicos al moho alejados de las áreas húmedas y mantenga los baños y otros áreas propensas al moho limpias y secas.

Recursos:

"All About Allergies" by KidsHealth (2016) Retrieved 5-3-18 from <https://kidshealth.org/en/parents/allergy.html>

"Common Seasonal Allergy Triggers" (2017) Retrieved 5-3-18 from <https://acaai.org/allergies/seasonalallergies>

Más Handy Handouts® GRATIS, visite www.handyhandouts.com