



## CONSEJOS SOBRE ALERGIAS

Se presentan a continuación los consejos de salud y seguridad de la American Academy of Pediatrics (AAP). Resúmalos o utilícelos en su totalidad en forma impresa o para su difusión radiofónica, citando la fuente: Guía de la American Academy of Pediatrics para las alergias y asma de su hijo.

### **CUÁNDO SOSPECHAR QUE SE TRATA DE UNA ALERGIA**

Aquí tenemos algunas pistas que podrían llevarle a sospechar que su hijo podría tener una alergia:

- Síntomas repetidos o crónicos parecidos al resfriado que duran más de una o dos semanas o se presentan más o menos en la misma temporada cada año. Podrían incluir goteo nasal (rinorrea), congestión nasal, estornudos, carraspera y ojos llorosos y con comezón.
- La recurrencia de síntomas como tos, dificultad en respirar (sibilancias), opresión en pecho, respiración difícil y otros síntomas respiratorios pueden indicar asma. La tos puede ser un síntoma aislado que si se incrementa en la noche o cuando se hace ejercicio podría indicar la presencia de asma.
- Salpullido recurrente rojo, seco, a veces escamoso que provoca comezón en los pliegues de codos y/o rodillas, o en la parte posterior del cuello, en las nalgas, muñecas o tobillos.
- Los síntomas pueden presentarse repetidamente después de comer un alimento en particular y pueden incluir ronchas, hinchazón, ascos, tos o sibilancias, vómito o dolor abdominal importante.
- Sensación de picazón u hormigueo en la boca, garganta y/u orejas durante ciertas temporadas del año o después de comer ciertos alimentos.

### **ALÉRGENOS COMUNES EN EL HOGAR**

- Ácaros del polvo (los ácaros del polvo son microscópicos y se encuentran en la ropa de cama, los muebles tapizados y las alfombras, así como en otros lugares)
- Alérgenos del pelaje de animales (perro, gato, conejillo de Indias [cobaya], jerbo, conejo, etc.)
- Alérgenos de plagas (cucarachas, ratones y ratas)
- Polen (árboles, pastizales y malezas)
- Hongos (incluyendo mohos demasiado pequeños para poderse ver a simple vista)
- Alimentos (leche de vaca, huevos, cacahuates, frutos secos, soya, trigo, pescado y mariscos)

### **CÓMO MANEJAR LOS SÍNTOMAS DE ALERGIA NASAL**

- Los síntomas de alergia nasal pueden ser causados por una variedad de alérgenos ambientales incluyendo los alérgenos de interiores como ácaros del polvo, mascotas, plagas, así como también alérgenos externos como el polen. Los mohos, que pueden encontrarse en interiores y exteriores también pueden provocar los síntomas de alergia nasal.
- Deberán practicarse pruebas de alergia para determinar a cuál, si es el caso, de estos alérgenos ambientales, es alérgico su hijo.
- Un paso importante en el manejo de los síntomas de alergia es evitar los alérgenos que provocan los síntomas.
- Si su hijo es alérgico a las mascotas, no se recomienda que tengan mascotas en la familia. Si su hijo tiene síntomas de alergia y es alérgico a las mascotas que viven con su familia, la única manera de tener un impacto significativo en la exposición del niño a los alérgenos es encontrarle un nuevo hogar a la mascota.
- Si su hijo es alérgico a las plagas, la exterminación profesional, el sellado de los agujeros y grietas que sirven como puntos de entrada para las plagas, el almacenamiento de alimentos en recipientes de plástico con tapa y la limpieza meticulosa de los restos de alimentos pueden

ayudar a eliminar las plagas y reducir los niveles de alérgenos.

- Los ácaros del polvo se congregan donde se retiene la humedad y hay grandes cantidades de alimento para ellos (escamas de piel humana). Son especialmente numerosos en la ropa de cama, los muebles tapizados y los tapetes. Los muebles acolchonados como los colchones, bases de colchones y almohadas deberán cubrirse con fundas de cierre a prueba de alérgenos, que están disponibles a través de catálogos y minoristas especializados. Lave la ropa de cama semanalmente y las colchas cada semana o dos en agua caliente (la temperatura mínima para matar los ácaros es de 130°F [54.4°C], por lo que debe tenerse cuidado para evitar quemaduras cuando se lava la ropa de cama si hay en casa niños pequeños).
- Si su hijo es alérgico a los alérgenos del exterior, puede ayudarle que utilice aire acondicionado donde sea posible. Bañarse al concluir el día para retirar alérgenos de su cuerpo y cabello también puede ayudarle. En el caso de los pacientes con alergia al polen del pasto, puede ayudarles que permanezcan en el interior cuando se corte el césped o que eviten jugar en campos donde el pasto esté crecido. Los niños con alergia a los mohos deberán evitar jugar en los montones de hojas secas durante el otoño.

### **MEDICAMENTOS PARA CONTROLAR LOS SÍNTOMAS**

El tratamiento contra la alergia de su hijo deberá comenzar con su pediatra, quien puede recomendarle un especialista en alergias pediátricas quien realizará evaluaciones y tratamientos adicionales.

- **Antihistamínicos** – Una vez ingeridos oralmente pueden ayudar con los ojos llorosos y con comezón, el goteo nasal y los estornudos, así como la piel con comezón y la urticaria. Algunos tipos de antihistamínicos pueden causar somnolencia.
- **Corticoesteroides nasales** – Son altamente efectivos para el control de los síntomas de alergia y se utilizan ampliamente para detener los síntomas crónicos. Son seguros para usarse en niños durante períodos prolongados. Deben usarse diariamente.
- **Inmunoterapia de alérgenos** – La inmunoterapia o las vacunas contra las alergias, pueden recomendarse para reducir los síntomas que presenta su hijo. Las vacunas contra las alergias también se prescriben a pacientes con alergia confirmada. Si evitar los alérgenos y tomar medicamentos no tiene éxito, las vacunas contra las alergias pueden ayudar en el tratamiento de alergias respiratorias al polen, los ácaros del polvo, la descamación de la piel de gatos y perros y los mohos del exterior, así como a disminuir la necesidad de medicamentos diarios.
- **Pregunte a su médico qué otras terapias existen.**

### **ORÍGENES COMUNES DEL ASMA:**

- ALERGIAS (mohos, polen, ácaros del polvo, cucarachas, animales: especialmente gatos, perros y ratones)
- HUMO DE TABACO
- INFECCIONES (infecciones respiratorias virales, resfriados, infecciones de senos paranasales)
- CONTAMINACIÓN DEL AIRE EXTERIOR
- CONTAMINACIÓN DEL AIRE INTERIOR (rocío de atomizadores, humos de cocina, olores, humo: de cigarrillos/tabaco, hogueras, braseros)
- EJERCICIO

### **MANEJO DEL ECCEMA (DERMATITIS ATÓPICA):**

- Las cremas con esteroides son muy efectivas. Cuando se usan con moderación y con la menor intensidad para que funcionen, son muy seguras.
- Las cremas o pomadas anti-inflamatorias que no contienen esteroides pueden usarse en caso de comezón y enrojecimiento y disminuyen la necesidad de cremas con esteroides.

- Los medicamentos antihistamínicos pueden recetarse para aliviar la comezón y ayudan a interrumpir el ciclo de comezón y rascado.
- Los pijamas de mangas largas también pueden ayudar a evitar que se rasquen durante la noche.
- Los jabones perfumados y desodorantes pueden ser agresivos para la delicada piel de los niños.
- Utilice productos de lavado que no contengan colorantes ni perfumes y enjuague dos veces las prendas, toallas y ropa de cama.
- Los baños de tina tibios son una buena forma de tratar la piel seca del eccema. Seque a su hijo dándole suaves palmadas para evitar irritarle la piel al frotarla. De inmediato aplique una buena cantidad de crema humectante.
- El eccema, cuando es particularmente severo, puede relacionarse con alergias a alimentos (por ejemplo, leche, huevos y cacahuates).
- Lave muy bien las prendas nuevas antes de que su hijo las use. Evite el suavizante de telas.

© 2009 - American Academy of Pediatrics

Resumen hecho a partir de la Guía para las Alergias y Asma de su Hijo de la American Academy of Pediatrics (American Academy of Pediatrics Guide to Your Child's Allergies and Asthma). Disponible sólo en inglés en: [http://www.aap.org/bst/showdetl.cfm?&User\\_ID=352706&St=9029&St2=77344245&St3=-39558189&DS\\_ID=2&Product\\_ID=2249&DID=15](http://www.aap.org/bst/showdetl.cfm?&User_ID=352706&St=9029&St2=77344245&St3=-39558189&DS_ID=2&Product_ID=2249&DID=15). Visite el sitio web de la AAP, en la sección de Alergias e Inmunología (Allergy and Immunology) en [www.aap.org/sections/allergy](http://www.aap.org/sections/allergy) para obtener más información sobre alergias y asma.