

Dr. Iván Chérrez
Especialista en alergia y Neumología
Telf.: 2288450 - 2288457

COMBATIR LAS ALERGIAS

¿Qué es un alérgeno?

• Los alérgenos son sustancias comunes, normalmente inofensivas, como el polen, las esporas de mohos, caspa de animales (escamas de piel muerta y saliva), polvo, alimentos, veneno de insectos y fármacos. Los alérgenos provocan estornudos, sibilancias, tos y otros síntomas en las personas que tienen alergias.

¿Qué causan las alergias?

- Las personas con alergias lo son desde el momento en que nacen. Sin embargo, cuando se está cerca de estos alérgenos, el cuerpo puede reaccionar de distintas formas.
- El polen, el polvo u otros alérgenos pueden provocar:
 - tos
 - estornudos, o incluso
 - dificultad para respirar.

¿Cómo puedo controlar mis alergias?

- Para controlar las alergias son necesarias tres cosas:
 1. Saber a qué se es alérgico. Su alergólogo/inmunólogo puede ayudarle a determinarlo.
 2. Tomar la medicación, si la necesita. Su doctor trabajará con usted para decidir qué medicación necesita (si es que necesita alguna).
 3. Limitar la cantidad de alérgenos que le rodean. Acciones muy sencillas, como limpiar el polvo, aspirar y limpiar la cocina, le ayudarán a librarse de los alérgenos.