



## **CONTROL AMBIENTAL PARA UN NIÑO ALÉRGICO**

Nuestro niño alérgico es afectado por una serie de sustancias que se encuentran en suspensión en el aire y pueden entrar en las vías respiratorias. Estas sustancias que nos preocupan pueden producir alergia por que se denominan ALERGENOS.

Estos alergenos (polvo, ácaros, hongos, caspa de animales, lana, etc.) se encuentran en los diferentes ambientes que frecuenta un niño: casa, jardín, escuela, campo de deportes, lugares de espectáculos públicos. Se comprende fácilmente que es imposible lograr un adecuado control en todos estos sitios, por lo tanto la casa del niño y principalmente la habitación, debe ocupar nuestra total dedicación. Es la habitación, donde el niño pasa mas de la mitad de su vida (horas de sueños, estudios, juegos) y es en ella donde se debe realizar el control mas estricto.

### **PREPARACIÓN DE LA HABITACIÓN (habitación ideal)**

Aquí lo ideal y lo simple van de la mano; por este motivo es muy fácil lograrlo

#### **EL PISO**

Debe ser de madera, mosaico, plástico u otro material fácilmente lavable, no debe estar alfombrado. La limpieza se hará con aspiradora o trapo húmedo para zócalos y rincones (nunca usar escoba o escobillón). Esta limpieza debe efectuarse durante las horas en que el niño esta ausente.

#### **LAS PAREDES**

Deben ser lisas, sin estantes, repisas o cuadros, no deben colgarse juguetes y otros objetos. Deben estar completamente limpias de humedad y mohos.

#### **LOS MUEBLES**

Solamente los imprescindibles y de fácil limpieza con trapo húmedo: una cama, una silla y tal vez una mesa escritorio (a pesar que es preferible que el niño haga sus deberes fuera de la habitación, porque en esta tarea se movilizan libros y revistas que contienen mucho polvo). El colchón y la almohada no deben ser de lana. Use cobijas lavables, sintéticas.

#### **LA ROPA**

Puede contener también material alérgico y guardar mucho polvo. Seria conveniente que el niño guardará su ropa fuera de su habitación y se vistiera fuera de ella. De no ser posible esto, el lugar donde se guarda la ropa debe ser de fácil limpieza, no depositar frazadas o mantas de una temporada a otra y debe permanecer cerrado.

#### **LA VENTILACIÓN**

Es conveniente ventilar bien la habitación durante su limpieza y luego cerrar bien las ventanas para que no pueda entrar polvo del exterior. Los cortinados deben ser finos y fácilmente lavables.

Las habitaciones cerradas durante mucho tiempo (casas de verano) pueden contener muchas sustancias alérgicas, es conveniente ventilarlas y limpiarlas antes de la llegada del niño.

Los niños no deben jugar en sótanos, buhardillas o galpones, donde se acumulan muebles y otros objetos en desuso.

## LOS JUGUETES

No deben guardarse juguetes en la habitación y debe evitarse que el niño juegue con aquellos peludos. Lanudos o rellenos. Existen peluches antialérgicos.

## LOS ANIMALES DOMESTICOS

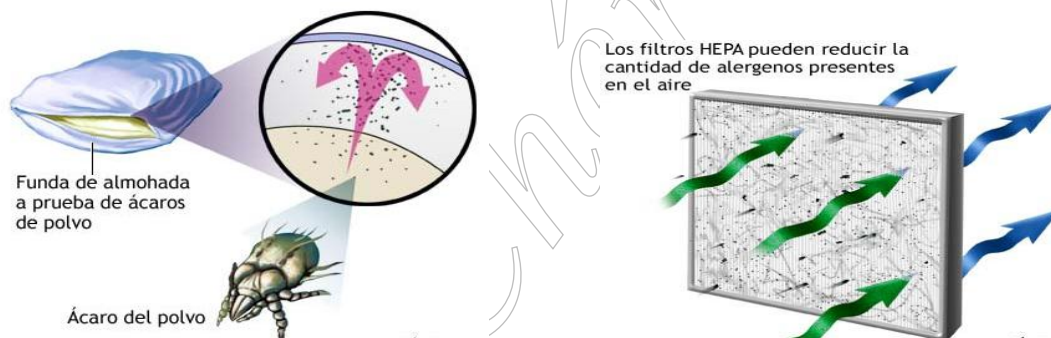
Perro, pájaro deben permanecer fuera de la casa y no permitir el acceso a la habitación en ningún momento. El gato es uno de los que mas produce alergia, es preferible que el niño tenga otro tipo de mascotas (tortuga).

## IRRITANTES DE LAS VIAS RESPIRATORIAS

Existen sustancias que sin ser alérgicas pueden provocar irritación de las vías respiratorias: Insecticidas, perfumes fuertes, olores fuertes, flit, talcos, pintura fresca, olores irritantes de comida o frituras, desinfectantes. El humo del tabaco por eso se recomienda **NO FUMAR EN CASA**.

- Asegúrese que la casa este bien ventilada.
- Mantenga los sistemas de aire acondicionado con sus filtros en buen estado.
- Controle la humedad.
- Lavar la ropa de cama con agua caliente (60° F), esta puede ayudar a eliminar los ácaros.

En la tarea de limpieza y conservación de la habitación del niño consiste en gran parte su tratamiento, el entusiasmo por mantenerla libre de materiales alérgicos y polvo, no debe ser momentáneo, sino que debe durar años.



**Dr. Iván Chérrez Ojeda**  
Especialista en alergia y Neumología  
Telf.: 2288450 – 2288457 - 099981769