

## Southwest Allergy and Asthma Associates, P.A.

Joe Venzor, M.D. & Felix Barron, PA-C

11410 Vista Del Sol, Suite A, El Paso Texas 79936, (915) 592-6269

Encontrar este folleto y otra información educativa en [www.elpasoallergy.com](http://www.elpasoallergy.com)

### ----- Control Del Medio Ambiente -----

Una manera importante de reducir los síntomas de la rinitis alérgica es evitar los alérgenos a los que usted sea sensible.

#### **POLVO DE LA CASA:**

Muchas diversas sustancias se pueden encontrar en el polvo de la casa incluyendo hongos, ácaros de polvo, polen, insecticida, dander de mascota, cucaracha y fibras sintéticas. Mientras que la mayoría de la gente pasa 1/3 de su día en el dormitorio se debería colocar medidas de eliminación de polvo en el dormitorio.

- Aspirar la alfombra y pase la fregona por el piso(mapear) frecuente.
- Si esta considerando cambiar su alfombra se sugiere que instale piso de madera o de baldosa (tile). Las alfombras viejas tienden a acumular mucho polvo por las fibras que se rompen.
- Todos los muebles y las pletas de los abanicos o ventiladores deben de limpiarse cada semana con un trapo humedo.
- Limpie las persianas y lave las cortinas frecuentemente.
- Mantenga las ventanas cerradas y utilice el aire acondicionado.
- Los muñecos de peluche deben ser quitados a menos que puedan ser lavados mensualmente.
- Los libros se deben colocar en otro sitio y limpiar con frecuencia.
- Los armarios(closets) deben ser cerrados y limpiados mensualmente.
- Guarde todas las mascotas afuera de los dormitorios(cuartos). Aunque usted no es alérgico a sus mascotas, los pelos de las mascotas tienden a acumular polvo.

#### **ÁCAROS DE POLVO:**

Los ácaros de polvo son insectos microscópicos. de la familia de la araña. Se alimentan de las células humanas de la piel muerta. Los ácaros de polvo se encuentran principalmente en los colchones de la cama y también en la sobrecamas y sábanas, lugar donde las más grandes cantidades de células de piel se encuentran.

- Almohadas, y colchones deberían de ser cubiertos con covers impermeables.
- Sobrecamas y sábanas deberían de ser lavadas cada semana con agua caliente.

- Un humidificador no se deberían usar porque esto estimula el crecimiento de ácaros de polvo.



#### **HONGOS DE INTERIOR:**

Hay varias especies de hongos que pueden crecer adentro de la casa. El hongo tiende a acumularse en lugares húmedos, en la oscuridad y en áreas mal ventiladas de la casa, especialmente en el baño.

- Limpie el lavado, el azulejo, el relleno y atrás del baño regularmente.
- Las plantas deben de removerse del dormitorio ya que el hongo puede crecer en la tierra.
- El aire acondicionado debe de inspeccionarse por hongo regularmente. Ponga almohadillados (pads) que son hipoalérgicos.
- No deje que frutas o comidas se maduren demasiado en la superficie de los gabinetes de la cocina.
- No mantenga la leña dentro de la casa.
- Remueva cualquier piso que ha sido dañado por agua.

#### **POLENS:**

El polen que principalmente se encuentran en la área del El Paso son de los árboles de moro, de encino y de pacana, durante la primavera, a partir de mayo a septiembre, el césped de bermuda, y carelessweed, pigweed y hierba rodadora durante el otoño.

- Durante días ventosos y cuando la cuenta de polen están altas se sugiere que las actividades al aire libre sean practicadas al mínimo.
- Mantenga las ventanas cerradas especialmente en la noche ya que los niveles más altos del polen se encuentran a partir de las 3 AM.
- El aire acondicionado se debe utilizar en casa y mientras conduce su auto.
- La siega del césped (cortar el zacate) y el rastrillo deben de ser evitados. Utilice una mascarilla desechable cuando trabaje en la yarda. Se debe tomar su antihistamínico por los menos 1/2 hora antes de empezar.