



EVITA LOS ALERGÉENOS



¿Qué es un alérgeno y cuáles son los más comunes?

Es una sustancia sospechosa de generar alergia en pacientes con predisposición a ello.



¿Qué tan frecuente es el asma alérgica?



de pacientes con ASMA tienen una causa alérgica.¹

del ASMA en niños es de causa alérgica y los niños con alergias tienen un 30% de riesgo mayor de desarrollar ASMA.



¿Cómo actúan los alérgenos en el organismo?

Cuando un paciente con alergia se expone por primera vez a un alérgeno, el organismo lo reconoce como extraño y genera defensas o inmunoglobulinas en contra de él, es decir, se sensibiliza contra el alérgeno.

La crisis de ASMA se desencadena cuando un alérgeno llega de nuevo a los bronquios.

Como el paciente ya está sensibilizado, es decir, tenía alergia a esa sustancia, las células de defensa reconocen al alérgeno, se activan y liberan sustancias químicas en los bronquios, éstos se obstruyen, impidiendo que fluya el aire por ellos con normalidad, produciéndose la dificultad para respirar y los silbidos tan característicos de la crisis asmática.²





¿Qué son los alérgenos y como prevenir el contacto con ellos?

Es una sustancia sospechosa de generar alergia en pacientes con predisposición a ello.

Los más comunes son los ácaros del polvo, los hongos, los animales, las cucarachas y el polen de las hierbas y flores.²



ÁCAROS



Son unos animales microscópicos que viven en el polvo de casa y en zonas de almacenamiento. Para vivir necesitan un ambiente húmedo y cálido, por lo que se encuentran sobre todo en las zonas costeras, húmedas y poco soleadas.



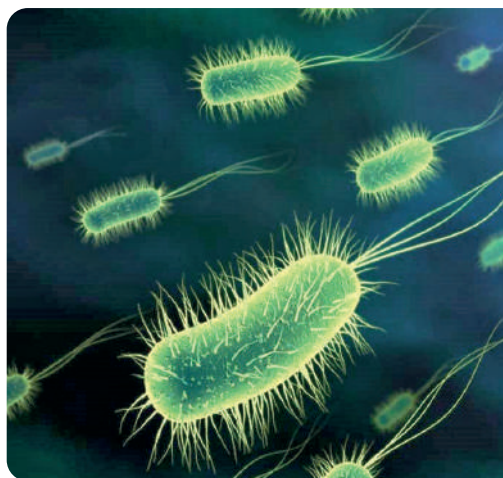
MEDIDAS FÍSICAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN

- Usa fundas anti ácaros para el colchón y la almohada.
- Lava sábanas, mantas y cortinas con agua caliente a más de °60C.
- Reduce la humedad ambiental de la casa por debajo del 50%.
- Retira las alfombras y tapetes.
- Evita la presencia de juguetes que acumulan polvo, como los peluches, y libros en la habitación.
- Ventila suficientemente la casa, sobre todo el dormitorio donde duermes.
- El uso de métodos químicos puede ser incluso perjudicial para el control del ASMA y en ningún caso lo debe realizar el mismo paciente.



HONGOS

Son unos seres vivos curiosos: medio plantas, medio animales. Están en todas partes, pero principalmente en lugares húmedos. Se reproducen por esporas (como el polen de las plantas) que están en el ambiente y que cuando son respiradas por las personas sensibles (alérgicas) pueden inducir un empeoramiento del ASMA.



MEDIDAS FÍSICAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN

- Reduce la humedad ambiental de la casa por debajo del 50%.
- Evita el uso de humidificadores.
- Utiliza pinturas anti hongos en las humedades de las paredes.

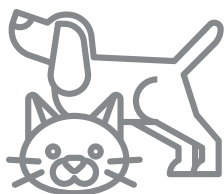


ALÉRGENOS ANIMALES

Todos los animales de sangre caliente, incluyendo pequeños roedores y pájaros, pueden producir alergia. Pero los más frecuentes son perros, gatos y hámsteres.



MEDIDAS FÍSICAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN



- La mejor medida es retirar las mascotas del domicilio.
- Después de ello, pueden pasar varios meses hasta que sientas una mejoría clara.
- Si es imposible evitar la presencia de la mascota en tu casa, al menos impide la entrada del animal en tu dormitorio manteniendo siempre la puerta del dormitorio cerrada, retirando alfombras y tapetes que acumulan los residuos orgánicos del animal y asegura que tu mascota sea bañada semanalmente, evita hacerlo tú directamente.

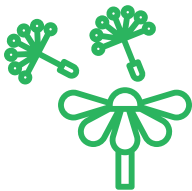


PÓLEN

En países donde no hay cambios de estaciones marcados como el nuestro, la exposición al polen de flores y hierba es permanente a lo largo del año.



MEDIDAS FÍSICAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN

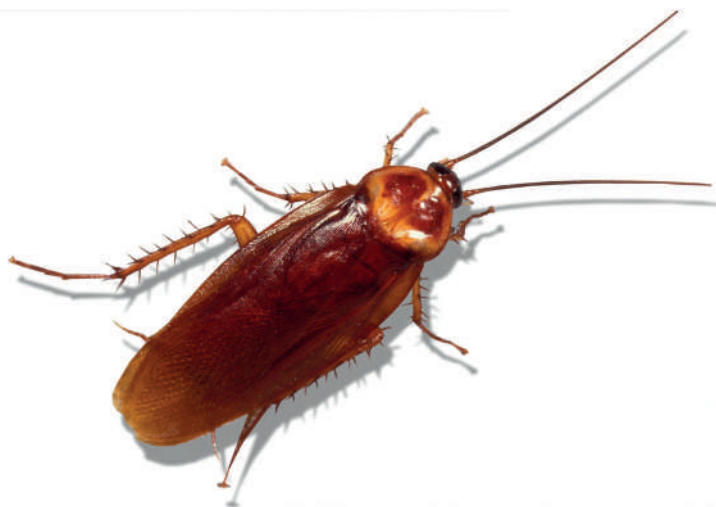


- Evita las actividades al aire libre que se realicen sobre el pasto, o excursiones al campo, etc., especialmente en los días de más viento.
- Mantén las ventanas cerradas durante la noche.
- Si viajas en carro, mantén las ventanillas cerradas.
- Utiliza aire acondicionado con filtro anti pólenes.
- Otras medidas adicionales.
- Evita fumar o estar cerca de personas que fumen.
- Evita aspirar, en caso que debas hacerlo usa una máscara anti polvo, una bolsa de aspiradora de capa doble o con micro filtro, o una máquina aspiradora con filtro de aire HEPA



CUCARACHAS

Los pacientes que viven en casas infestadas de cucarachas tienen ASMA con más frecuencia y de mayor gravedad.



MEDIDAS FÍSICAS PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN



- Evita el uso de agentes insecticidas químicos ya que son muy irritantes, por lo que se deben utilizar con precaución y nunca delante del paciente. Utiliza preferiblemente venenos como el ácido bórico o trampas especiales.



REFERENCIAS

1. J Asthma. 2006 Dec;43(10) :745-52. PubMed PMID: 17169826.
2. Guías Española Manejo de Asma GEMA
3. Int . J. Mol . Sci . 2017, 18, 1328; doi : 10.3390/ i jms18061328



Programa Para Pacientes con ASMA
Novartis de Colombia S.A.
Calle 93B No. 16-31
PBX 653 44 44
Bogotá, D.C.
Novartis Pharma. AG de Basilea, Suiza
®=Marca Registrada
Fecha de Aprobación: Enero - 2019
Código SAP: 6360077