



PONIENDO SU ASMA BAJO CONTROL: CONTROLANDO ALERGIAS A ANIMALES EN SU HOGAR UNA HOJA INFORMATIVA DEL PROGRAMA DE ASMA DE MOUNT SINAI

¿Sabía usted...?

La exposición a alérgenos en gatos, perros, aves y otros animales con pelo, puede causar síntomas tales como tos, respiración silbante (resuello), dificultad para respirar y congestión en el pecho en personas con asma que son alérgicas a estos animales. Los animales alérgicos incluyen la caspa, saliva y orina. Todos estos alérgenos pueden pegarse a las paredes, muebles, ropa y otras superficies y pueden permanecer en su hogar por varios meses aún y cuando el animal ya no esté en la casa. La caspa del animal puede viajar de una casa a otra cuando una persona la lleva en su cuerpo y puede encontrarse incluso en casas en donde jamás ha vivido una mascota. El que usted no note cambios en sus síntomas al estar cerca de un animal, no significa que no sea alérgico a los animales.

¿Cómo puedo saber si soy alérgico a los animales?

Una prueba de alergia realizada por un médico puede determinar si su asma y síntomas de alergia son debidos al contacto con animales alérgicos.

¿Qué puedo hacer para controlar mis alergias a animales?

Si usted padece de alergias a los animales, la mejor manera de prevenir un ataque de asma es **evitar** el contacto con tales animales. No obstante si esto no es posible, a continuación encuentre algunos consejos para controlar las alergias:

- * **No** permita la presencia de animales en su dormitorio y mantenga la puerta cerrada en todo momento. Aquí es donde usted pasa la mayor parte del tiempo. Al mantener el animal fuera de este cuarto, usted reduce la cantidad de alérgenos a la que se expone.
- * Si es posible, quite todas las alfombras y muebles forrados de tela, especialmente en aquellos cuartos en los que usted pasa la mayor parte del tiempo (ejm. dormitorio, sala, etc).
- * Limpie exhaustivamente todas las áreas de su casa para remover la caspa animal pegajosa.
- * Cubra los colchones, sommier (box spring) de la cama y las almohadas con cubiertas antialérgicas.
- * Use una aspiradora con filtro HEPA o una bolsa de doble espesor para reducir la exposición a animales alérgicos.
- * El uso de un purificador de aire HEPA en el dormitorio y sala, puede ayudar a remover los alérgenos de animales del aire.
- * Los sistemas de aire frío o caliente a presión pueden dispersar alérgenos por toda la casa. Cubra ventilas del dormitorio con filtros de aire o gasa de algodón para atrapar la caspa del animal.
- * **Evite** visitar casas o lugares en los que hayan animales a los que usted es alérgico.

Cubiertas especiales antialérgicas para colchones, almohadas y sommieres pueden ser ordenados a estas compañías:

- Allergy Control Products – 800-422-3878
- Allergy Clean Environments – 800-882-4110
- Allergy Control Products – 800-422-3878
- National Allergy Supply Inc. – 800-522-1448
- Mission Allergy – 877-662-5537
- Allergy & Asthma Technology Ltd. – 800-621-5545