

Lo que Necesita Saber de las Alergias

Las alergias ocurren cuando el cuerpo reacciona de manera exagerada a ciertas cosas en el aire. Dependiendo a qué es alérgico, a usted le puede dar alergias durante ciertas épocas del año como en la primavera, el verano o el otoño (alergias estacionales) o durante todo el año (alergias perennes).

Algunos de los síntomas más comunes de las alergias son:

Congestión y goteo de la nariz	Ojos llorosos	Comezón en la nariz, ojos y oídos
Estornudo	Tos	Problemas para oler

Cómo Controlar sus Alergias

1. Evite las cosas que causan sus síntomas.

- Mantenga las ventanas cerradas y el aire acondicionado prendido cuando el polen esté alto.
- Quite la alfombra en sus cuartos si es posible.
- Lave regularmente las cortinas y las sábanas con agua caliente.
- Pase la aspiradora frecuentemente.

3. Si los espráis de esteroides no le dan suficiente alivio, añada un antihistamínico en pastilla que puede comprar sin receta médica.

- Esta combinación puede darle más alivio que usar solamente el spray de esteroides.
- Estas son las mejores opciones para la mayoría de las personas:
 - Cetirizina (Zyrtec)
 - Fexofenadina (Allegra)
 - Loratadina (Claritin)

Nota: Si ya está tomando uno de estos antihistamínicos y está funcionando, NO hay necesidad de cambiar o añadir un esteroide o un antihistamínico en spray.

2. Si todavía tiene síntomas, considere usar un spray de esteroides que pueda comprar sin receta médica.

- Ayuda a reducir la congestión, los estornudos, el goteo de moco en la parte de atrás de la nariz o garganta.
- Estas son buenas opciones para la mayoría de las personas:
 - Propionato de fluticasona (Flonase)
 - Acetónido de triamcinolona (Nasacort)
 - Furoato de mometasona (Nasonex)

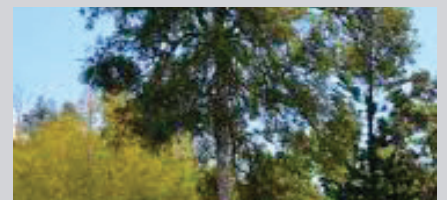
4. Si eso no funciona, hable con su doctor sobre probar una medicina o tratamiento diferente.

- Otros tipos de tratamientos para las alergias, con o sin receta médica, pueden ayudarle.
- Algunas personas necesitan probar varios tratamientos antes de encontrar uno que les funcione.

Nota: No tome regularmente ninguna medicina sin receta médica sin antes hablar con su doctor.

¿Qué Puede Causar las Alergias?

Alergias Estacionales:



Polen de zacate, árboles o maleza

Alergias Perennes:



Moho



Ácaros del polvo



Caspa de animales