

El cuidado en las fiestas

Este artículo fue revisado por Stuart A. Friedman, MD, FAAAAI, editor de Patients & Consumers del sitio web de la AAAAI.

¿El asma y las alergias amenazan con arruinarle las fiestas? La American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI) ofrece estos consejos para que sus fiestas sean felices:

- Las fiestas están llenas de ajetreo y bullicio, pero el estrés puede provocar un ataque de asma. Para evitar las multitudes, haga sus compras en las primeras o las últimas horas del día. Si los momentos de tranquilidad no son parte de su rutina habitual, es hora de empezar.
- El fuego en los hogares y chimeneas da ambiente y calidez a una reunión en las fiestas. Sin embargo, el humo y las cenizas pueden sofocar el ánimo de algunos y provocarles dificultades de respiración o desencadenar un ataque de asma. Pida que no se encienda el tronco grande de la Navidad.
- Si va a visitar hogares en los que hay mascotas, lleve sus medicamentos para la alergia o el asma. Los medicamentos pueden ayudarle a reducir la reacción. También puede pedir a los anfitriones de la fiesta que mantengan a Fido en otra habitación.
- La comida es un elemento central de la mayoría de las reuniones de las fiestas. Recuerde que las comidas caseras no vienen con listas de ingredientes. Si usted o sus hijos son alérgicos a algunas comidas, sea cauteloso, en especial en relación con las delicias caseras. Los alimentos pueden estar en mal estado por contaminación cruzada en la cocina o los envases de almacenamiento, y hasta una cantidad muy pequeña puede provocar una reacción.

Para ver más recursos para pacientes de asma y alergias, incluso recetas para las fiestas aptas para alergias, visite el sitio web de la AAAAI, en www.aaaai.org.



¿LO SABÍA?

- Cuando vaya a pasar la noche en casa de un familiar o en un hotel, lleve su propia almohada antialérgica para evitar o reducir las reacciones alérgicas al polvo y la caspa de las mascotas.
- Limpie el polvo de los árboles navideños artificiales y otros adornos para las fiestas antes de usarlos. Recuerde que los adornos de vidrio, metal y plástico son más fáciles de mantener libres de polvo que los de tela.
- Si es alérgico a algunos alimentos, averigüe los ingredientes antes de comer delicias caseras. Mejor aún, evite los alimentos que pueden haber estado en contacto con otros ingredientes en la cocina.
- Para ver más consejos para reducir los síntomas del asma y la alergia durante las fiestas, visite www.aaaai.org.

To the Point

Algunas pueden tener alergias a los árboles navideños, pero lo que realmente provoca los estornudos es el moho que crece en los árboles de hojas perennes. Para reducir la reacción, sacuda su árbol a conciencia –muchos vendedores tienen una máquina que lo hace– y, antes de llevarlo al interior, deje que se seque durante unos días en un área cubierta.



American Academy of
Allergy Asthma
& Immunology
www.aaaai.org

Su fuente para más información o para encontrar un alergista/inmunólogo.