

# Cómo identificar

# DESENCADENANTES DE LA ALERGIA, TEMPORADA A TEMPORADA



La época del año puede tener un gran impacto en las alergias. Conocer los posibles desencadenantes puede facilitar la prevención y el control de los síntomas de la alergia.



## PRIMAVERA

### Polen de árbol

es el mayor desencadenante de la alergia estacional, y el primero en llegar al aire

### Polen de césped

puede comenzar a finales de la primavera. El polen del césped suele ser una amenaza en el exterior, pero además es fácilmente transportado a los espacios interiores por las personas, las mascotas y el viento



## VERANO

### Pólenes de césped

son los desencadenantes más comunes de las alergias de verano. Algunos tipos de césped son especialmente desencadenantes, como el césped Bermuda, el césped Johnson, el pasto azul de Kentucky, el pasto ovillo, las alestas y el césped Timothy

### Ambrosía

comienza a polinizar a finales del verano y puede ser muy intensa en días secos, calurosos y ventosos. Incluso si la ambrosía no es común en su área, su polen puede viajar cientos de millas con el viento



## OTOÑO

### Pólenes de maleza

al igual que la ambrosía, comienzan a polinizar a finales del verano pero pueden continuar hasta octubre si el tiempo es cálido

### Moho

no solo crece en lugares húmedos dentro del hogar. También puede crecer en el exterior en suelos húmedos, heno, paja y montones de hojas caídas

### Ácaros del polvo

se esconden en lugares húmedos y mojados tales como las calderas. Esto significa que pueden circular aún más ácaros del polvo cuando las calefacciones se encienden al llegar la temporada de frío



## INVIERNO

### Ácaros del polvo

son un problema durante todo el año; sin embargo, pueden ser peores desencadenantes durante el invierno, cuando la gente pasa más tiempo en el interior

### Caspa de animales

puede aumentar el riesgo de alergia en invierno; esto se debe a que los propietarios de mascotas pasan más tiempo en espacios cerrados con sus animales

### Desencadenantes de la alergia en el exterior

aunque haya menos polen en el aire en los meses más fríos, aún puede ser un problema: la leña de cedro y el moho de las hojas húmedas pueden ser desencadenantes

CONSULTE LA PÁGINA 2 PARA RECIBIR CONSEJOS SOBRE EL MANEJO DE LAS ALERGIAS »

Reducir los desencadenantes de la alergia

# GUÍA ESTACIONAL PARA EL MANEJO DE LAS ALERGIAS



Una vez identificados los síntomas de la alergia, es más fácil controlarlos.

Estos son algunos consejos y estrategias:



PRIMAVERA

- **Evite salir al exterior** si es posible durante las horas centrales del día, cuando el polen de los árboles está en su momento álgido
- **Utilice gafas de sol los días secos y ventosos**; esto ayudará a disminuir la irritación causada por el polen y las esporas de moho en el aire
- **No cuelgue la ropa al aire libre para que se seque**, ya que el polen puede adherirse a la tela



VERANO

- **Mantenga la hierba corta y use una mascarilla** cuando corte el césped
- **Límpiese los pies antes de entrar en la casa** para que el polen del césped se quede afuera
- **Evite las actividades al aire libre** los días calurosos y secos, cuando los recuentos de polen son más elevados
- **Mantenga los niveles de humedad del hogar** por debajo del 50 por ciento; esto evita que prosperen el moho doméstico y los ácaros del polvo



OTOÑO

- **Mantenga las puertas y ventanas cerradas** desde el final de la mañana hasta el mediodía, cuando el polen de ambrosía está en su punto álgido
- **Utilice con frecuencia una aspiradora con un filtro de Partículas de Alta Eficiencia (HEPA)** para eliminar el polvo y atrapar los desencadenantes de las alergias de otoño que puedan haber ingresado en el hogar
- **Reemplace el filtro de aire de la caldera** antes de encenderla para la temporada de frío; esto ayudará a reducir las alergias en el interior



INVIERNO

- **Guarde los artículos de temporada** (como la ropa de invierno y las decoraciones navideñas) en recipientes herméticos para que no acumulen polvo cuando no estén en temporada
- **Mantenga a las mascotas alejadas** de los muebles tapizados y bañelas con regularidad para eliminar la caspa
- **Cepille la leña** antes de llevarla al interior. Esto puede ayudar a evitar que el moho entre en la casa. Haga que se limpien las chimeneas cada año, ya que el humo puede agravar las alergias



TAMBIÉN

Descargue la aplicación gratuita ZYRTEC® ALLERGYCAST®† para estar al tanto de los recuentos diarios de polen en su zona y hacer un seguimiento de los síntomas.



Use el producto solo como se indica.

Pruebe ZYRTEC® para aliviar sus peores síntomas de alergia, dentro y fuera de casa‡

\*Se aplican tarifas de datos estándar.

†La información contenida en el pronóstico de alergias es provista por terceros solo con fines informativos y no representa una garantía de exactitud ni un respaldo, directo o implícito, por parte de Johnson & Johnson Consumer Inc., McNeil Healthcare Division.

‡ZYRTEC® alivia estornudos, moqueo, ojos acuosos e irritados y picazón de nariz o garganta.

CONSULTE LA PÁGINA 1 PARA CONOCER LOS DESENCADENANTES DE LA ALERGI A POR TEMPORADA »