Ferrell-Duncan Clinic Allergy/Immunology

Dr. Minh-Thu Le, MD; Dr. Bill Micka, MD

1001 E. Primrose, Springfield, MO 65809

Phone: (417) 875-3742; Fax: (417) 875-3383

**MOHO**

El moho vive tanto dentro como fuera de la casa. Los siguientes pasos le pueden ayudar a evita le exposioción al moho.

1. Use el aire acondicionado y el deshumidificador para reducir la humedad en el interior de su casa, si es possible, en meno del 50%.
2. Lipie con un fingicida o cloro las áreas que tengan moho.
3. Evite cortar el césped, manejar el pajote o abno, rastrillar hojas, o trabajar con heno
4. Evite plantas en su casa, arregle todos los goteos de agua.
5. Mantenga cerradas las ventanas y puertas. Evite vivir en el sótano.

**POLLEN**

El polen es una partícula minúscula presente en el aire producida producida por los árboles, malas hierbas y el césped, para propósitos de fertilazación. Algunos pólenes circulan solamente en cierto tiempo del año, mientras que otros se encuentran presentes casi todo el año. Los siguientes consejos le pueden ayudar en cualquier momento del año.

1. Mantenga cerradas las ventanas y use el aire acondicionado, cuando sea posible.
2. Use filtros absolutes (HEPA) y aspiradoras.
3. Si puede, evite salir de su casa cuando el conteo del polen se encuentra alto.
4. Tome la medicina para alergias durante el tiempo del año cuando el conteo del polen se encuentra alto.
5. Lleve puesta una mascara apropiada cuando está afuera.

**DUST**

Los ácaros del polvo son criaturas invisibles que viven en el polvo de la casa y se alimentan de fragmentos de piel muerta. La mayoría de los consejos para manehar los ácaros del polva están relacionados con limpiar la casa y los muebles (incluyendo las cortinas y la ropa de cama).

1. Utilice coberturas para los colchones y las almohadas que sean a prueba de alérgenos.
2. Lave la ropa de cama semanalmente en agua calienta a 130ºF.
3. Reemplace los muebles con fábrica con muebles de cuero, vinilo, madera o plastic.
4. Use filtros absolutes (HEPA) y aspiradoras.
5. Mantenga limpia la habitación – evite el desorden.
6. Cambie regularmente los filtros de la caldera y del aire acondicionado.
7. Use solamente contrinas para ventanas que se puedan lavar.
8. Aspire o limpie el polvo semanalmente.
9. Evite estar presente cuando limpie la casa, o lleve puesta una mascara apropiada si usted es la persona que está limpiando.

**PETS**

La alergia a un animal (como un gato o perro), en realidad es la sensibilidad a los residues de piel muerta o pelo del animal. Los siguientes consejos le pueden ayudar a limitar su exposición a estos alérgenos.

1. Si usted es dueño de una mascot con pelo, es possible que necesite conseguirle un nuevo hogar.
2. Si desea quedarse con su mascot, trate de mantenerla afuera la mayor parte del tiempo posible.
3. Trate de no dejar que su mascot entre a su habitación.
4. Bañe a su mascot seminalmente con aqua tibia y utilice un filtro HEPA.
5. Cubra colchones, almohadas y la caja para el colchón, en cubiertas a prueba de alérgenos.

**COCKROACH**

La saliva de la cucaracha, las heces y la piel seca son los principales sensibilizadores para los humanos.

1. Use insecticidas o un exterminador professional para eliminar a las cucarachas y coloque trampas para atraparlas. Aspire totalmente. Lave diariamente los platos.
2. Selle las aberturas de la plomería, grietas y ranuras y almacene los alimentos en envases sellados.
3. Mantenga los alimentos o la basura en envases cerrados y saque la basura regularmente.