





Consejos contra la afergia

Aunque la alergia resulta un agente difícil de controlar debido a los altos niveles de contaminación ambiental que en la actualidad existen en todo el mundo, no está de más seguir algunos consejos que puedan ayudar a evitar la exposición a ciertos agentes alérgenos causantes de los síntomas.

- Para evitar la aparición de algunos síntomas, lo más recomendable es no estar en contacto directo con ciertos agentes alérgenos como el polvo, el polen, los ácaros y ciertos alimentos, pelos de animales y algunos fármacos
- En personas que hayan sido diagnosticados como alérgicas, es importante mantener una buena higiene en el hogar, pero evitando el uso de ciertas sustancias químicas que puedan desencadenar alergias
- Es necesario para los pacientes alérgicos permanecer en control médico con un especialista en la materia, cumpliendo el tratamiento suministrado de acuerdo a cada caso
- Se recomienda evitar la práctica de ejercicios de alto impacto durante la época de polinización, ya que en personas que padecen de asma, esto puede causar serios trastornos al sistema respiratorio
- Es necesario cambiar la dieta, en el caso de pacientes que presentan intolerancia a ciertos alimentos, sustituyendo los mismos por aquellos que no representen un mayor riesgo a la salud.