



Asma  
Alergias ambientales  
Sinusitis  
Urticaria  
Alergias a Alimentos  
Insectos Alergia  
Dermatitis atópica  
Dermatitis de contacto  
Drogas Alergias  
Inmunodeficiencia  
Alergia Ocupacional  
Anafilaxia  
Bronquitis  
Tos crónica  
Rinitis Alérgica  
Inmunoterapia

## Allergies Ambientales



El asma es una de las condiciones de salud crónicas más comunes de nuestra nación. Muchas sustancias pueden agravar las alergias o aumentar la severidad de los síntomas de asma en personas que son sensibles a estos alérgenos o irritantes.

Esta página informativa está diseñada para ayudarle a sobrevivir a las temporadas por el suministro de información sobre el asma, las alergias y algunos de los alérgenos estacionales y no estacionales más frecuentes e irritantes del asma, tales como:

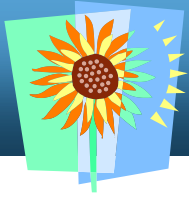
- El humo del cigarrillo
- Las cucarachas
- Los ácaros del polvo
- Moho
- Mascotas y animales
- Polen

Además, ofrecemos estrategias preventivas para cada uno para ayudar a evitar la exposición a estas sustancias.

Por favor, recuerde que la información contenida en este sitio web se proporcionan para los propósitos educativos e informativos solamente y no debe utilizarse para guiar el diagnóstico o tratamiento de alguna condición médica sin el consejo y la supervisión de un médico calificado con licencia.

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>

120 Bethpage Road, Suite 310, Hicksville, NY 11801  
267-01 Hillside Ave 2<sup>nd</sup> Floor, Floral Park, NY 11004  
3227 Long Beach Road, Suite1, Oceanside, NY 11572  
431 Beach 129<sup>th</sup> Street, Belle Harbor, NY 11694  
820 Suffolk Avenue, Brentwood, NY 11717  
373 Main Street, Babylon, NY 11702  
110 East 40<sup>th</sup> Street, 2<sup>nd</sup> FL., Manhattan, NY 10016



- Asma
- Alergias ambientales
- Sinusitis
- Urticaria
- Alergias a Alimentos
- Insectos Alergia
- Dermatitis atópica
- Dermatitis de contacto
- Drogas Alergias
- Inmunodeficiencia
- Alergia Ocupacional
- Anafilaxia
- Bronquitis
- Tos crónica
- Rinitis Alérgica
- Inmunoterapia

## El humo del cigarrillo



El humo del cigarrillo contiene una serie de productos químicos tóxicos e irritantes. Las personas con alergias pueden ser más sensibles al humo del cigarrillo de otras personas y estudios de investigación indican que el fumar puede agravar las alergias.

Fumar no sólo perjudica los fumadores sino también a los que les rodean. La investigación ha demostrado que los niños y los cónyuges de los fumadores tienden a tener más infecciones respiratorias y asma que los de los no fumadores. Además, la exposición al humo de segunda mano puede aumentar el riesgo de complicaciones alérgicas tales como la sinusitis. Los síntomas comunes de la irritación del humo están quemando o los ojos llorosos, congestión nasal, tos, ronquera y dificultad para respirar que se presenta como un silbido.

### Estrategias preventivas

- No fume y si lo hace, buscar apoyo para dejar de fumar. Póngase en contacto con Puff libres Partners, tales como:

Instituto Nacional del Cáncer  
 1-800-QUIT-NOW

1-800-LUNG-EE.UU.

nicotina Anónimos  
 1-415-750-0328

Centros para el Control de  
 Enfermedades  
 1-800-CDC-1311

Asociación Americana del  
 Pulmón

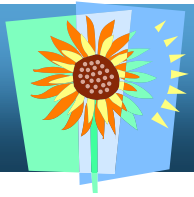
Sociedad Americana del Cáncer  
 1-800-ACS-2345

- Buscar ambientes libres de humo en restaurantes, teatros y habitaciones de hotel.
- Evite fumar en espacios cerrados como casas o automóviles donde otros pueden ser

Si usted cree que puede tener alergias ambientales a los cigarrillos o dificultad para respirar, no dude en hacer una cita con nosotros al: (516) -822-6655

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>

120 Bethpage Road, Suite 310, Hicksville, NY 11801  
 267-01 Hillside Ave 2<sup>nd</sup> Floor, Floral Park, NY 11004  
 3227 Long Beach Road, Suite1, Oceanside, NY 11572  
 431 Beach 129<sup>th</sup> Street, Belle Harbor, NY 11694  
 820 Suffolk Avenue, Brentwood, NY 11717  
 373 Main Street, Babylon, NY 11702  
 110 East 40<sup>th</sup> Street, 2<sup>nd</sup> FL., Manhattan, NY 10016



Asma  
Alergias ambientales  
Sinusitis  
Urticaria  
Alergias a Alimentos  
Insectos Alergia  
Dermatitis atópica  
Dermatitis de contacto  
Drogas Alergias  
Inmunodeficiencia  
Alergia Ocupacional  
Anafilaxia  
Bronquitis  
Tos crónica  
Rinitis Alérgica  
Inmunoterapia

## Cucarachas



Las cucarachas son uno de los más comunes y alergénico de plagas de interior.

Estudios recientes han encontrado una fuerte asociación entre la presencia de cucarachas y los aumentos en la severidad de los síntomas del asma en los individuos que son sensibles a los alérgenos de cucarachas.

Estas plagas son comunes incluso en la más limpia de las áreas urbanas de hacinamiento y las viviendas más antiguas. Se encuentran en todos los tipos de barrios.

Las proteínas que se encuentran en la saliva cucaracha son particularmente alergénico pero el cuerpo y excrementos de cucarachas también contienen proteínas alergénicas.

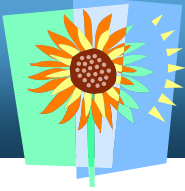
### **Estrategias preventivas**

- Mantenga los alimentos y la basura en recipientes cerrados, apretados párpados. Nunca deje la comida en la cocina.
- No deje a los alimentos para mascotas o los tazones de comida sucios.
- Eliminar las fuentes de agua que atraen a estas plagas, tales como grifos que gotean y las tuberías de drenaje.
- Limpie con un trapo el suelo de la cocina y lavar encimeras de por lo menos una vez a la semana.
- Conecte hasta las grietas alrededor de la casa a través del cual las cucarachas pueden entrar.
- Limitar la propagación de comida alrededor de la casa y sobre todo mantener los alimentos fuera de los dormitorios.
- Estaciones de uso de cebo y otros pesticidas ambientalmente seguros para reducir la infestación de cucarachas.

Si usted cree que puede tener alergias a las plagas (como las cucarachas), no dude en hacer una cita con nosotros al: (516) -822-6655

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>

120 Bethpage Road, Suite 310, Hicksville, NY 11801  
267-01 Hillside Ave 2<sup>nd</sup> Floor, Floral Park, NY 11004  
3227 Long Beach Road, Suite1, Oceanside, NY 11572  
431 Beach 129<sup>th</sup> Street, Belle Harbor, NY 11694  
820 Suffolk Avenue, Brentwood, NY 11717  
373 Main Street, Babylon, NY 11702  
110 East 40<sup>th</sup> Street, 2<sup>nd</sup> FL., Manhattan, NY 10016



Asma  
Alergias ambientales  
Sinusitis  
Urticaria  
Alergias a Alimentos  
Insectos Alergia  
Dermatitis atópica  
Dermatitis de contacto  
Drogas Alergias  
Inmunodeficiencia  
Alergia Ocupacional  
Anafilaxia  
Bronquitis  
Tos crónica  
Rinitis Alérgica  
Inmunoterapia

## Los ácaros del polvo



Los ácaros del polvo son pequeños parientes microscópicos de la araña y viven en colchones, ropa de cama, muebles tapizados, alfombras y cortinas.

Estas pequeñas criaturas se alimentan de las escamas de la piel que las personas y las mascotas arrojan diariamente y que prosperan en ambientes cálidos y húmedos. No importa qué tan limpio es un hogar, los ácaros del polvo no pueden ser totalmente eliminados. Sin embargo, el número de ácaros se puede reducir siguiendo las sugerencias a continuación.

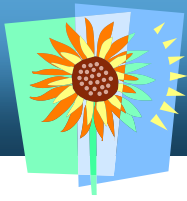
### Estrategias preventivas

- Utilice un deshumidificador o aire acondicionado para mantener la humedad relativa en torno al 50% o por debajo.
- encerrar su colchón y almohadas en prueba de polvo o cubiertas impermeables de alérgenos (disponible a partir de las empresas de venta por correo de suministro de la especialidad, la ropa de cama y algunos grandes almacenes).
- Lave la ropa de cama y mantas una vez a la semana en agua caliente (por lo menos 130 a 140 ° F) para matar los ácaros del polvo. Camas-lavable se puede congelar durante la noche para matar a los ácaros del polvo.
- Vuelva a colocar la lana o ropa de cama de plumas con materiales sintéticos y animales de peluche tradicionales por otras lavables.
- Si es posible, reemplazar las alfombras de pared a pared en dormitorios con pisos sin alfombra (linóleo, baldosas o madera) y quitar las cortinas de tela y muebles tapizados.
- Use un trapeador húmedo o un trapo para quitar el polvo. No utilice nunca un paño seco ya que esto sólo hace subir los alérgenos de ácaros.
- Utilice una aspiradora, ya sea con una bolsa de microfiltro de doble capa o un filtro HEPA para atrapar los alérgenos que pasan a través de escape de un vacío.
- Use una máscara mientras pasa la aspiradora para evitar la inhalación de alérgenos, y permanecer fuera de la zona de la aspiradora durante 20 minutos para permitir que el polvo y los alérgenos que se asientan después de pasar la aspiradora.

Si usted cree que puede tener alergias a los ácaros del polvo alguna, no dude en hacer una cita con nosotros al: (516) -822-6655

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>

120 Bethpage Road, Suite 310, Hicksville, NY 11801  
267-01 Hillside Ave 2<sup>nd</sup> Floor, Floral Park, NY 11004  
3227 Long Beach Road, Suite1, Oceanside, NY 11572  
431 Beach 129<sup>th</sup> Street, Belle Harbor, NY 11694  
820 Suffolk Avenue, Brentwood, NY 11717  
373 Main Street, Babylon, NY 11702  
110 East 40<sup>th</sup> Street, 2<sup>nd</sup> FL., Manhattan, NY 10016



Asma  
Alergias ambientales  
Sinusitis  
Urticaria  
Alergias a Alimentos  
Insectos Alergia  
Dermatitis atópica  
Dermatitis de contacto  
Drogas Alergias  
Inmunodeficiencia  
Alergia Ocupacional  
Anafilaxia  
Bronquitis  
Tos crónica  
Rinitis Alérgica  
Inmunoterapia

## Molde



Varios moldes que crecen tanto en interiores como en exteriores, producen sustancias alergénicas. Estos alérgenos se pueden encontrar en las esporas de moho y otras estructuras fúngicas (por ejemplo, hifas). No existe un patrón estacional definido a los moldes que crecen en interiores. Sin embargo moldes al aire libre son de temporada, apareciendo por primera vez a principios de primavera y próspera hasta la primera helada.

Moldes de interior se encuentra en ambientes oscuros, cálidos, húmedos y mohosos, como sótanos húmedos, sótanos, áticos, baños y lavaderos. También se encuentran donde se almacena los alimentos frescos, en bandejas de goteo del refrigerador, cubos de basura, acondicionadores de aire y humidificadores.

Moldes crecen al aire libre en zonas de sombra húmedos. Son comunes en el suelo, la vegetación en descomposición, pilas de abono, madera podrida y hojas caídas.

### Estrategias preventivas

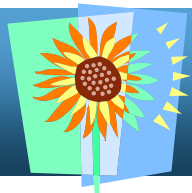
- Utilice un deshumidificador o aire acondicionado para mantener la humedad relativa por debajo del 50% y mantener las temperaturas frías.
- Ventile los baños y las secadoras de ropa al exterior, y ejecutar de baño y cocina rejillas de ventilación mientras se baña y cocinar.
- Compruebe regularmente grifos, tuberías y conductos en busca de fugas.
- Cuando primera a casa o su automóvil acondicionadores de aire salga de la habitación o en coche con las ventanas abiertas durante varios minutos para permitir que las esporas de moho se dispersen.
- Retire los restos en descomposición desde el patio, el techo y las canaletas.
- Evite rastrillar las hojas, cortar el césped o trabajar con turba, mantillo, heno o madera muerta. Si usted tiene que hacer trabajo de jardinería, use una máscara y evitar trabajar en días calurosos y húmedos

Si usted cree que puede tener alergias al moho, no dude en hacer una cita con nosotros al: (516) -822-6655

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>

120 Bethpage Road, Suite 310, Hicksville, NY 11801  
267-01 Hillside Ave 2<sup>nd</sup> Floor, Floral Park, NY 11004  
3227 Long Beach Road, Suite1, Oceanside, NY 11572  
431 Beach 129<sup>th</sup> Street, Belle Harbor, NY 11694  
820 Suffolk Avenue, Brentwood, NY 11717  
373 Main Street, Babylon, NY 11702  
110 East 40<sup>th</sup> Street, 2<sup>nd</sup> FL., Manhattan, NY 10016





Asma

Alergias ambientales

Sinusitis

Urticaria

Alergias a Alimentos

Insectos Alergia

Dermatitis atópica

Dermatitis de contacto

Drogas Alergias

Inmunodeficiencia

Alergia Ocupacional

Anafilaxia

Bronquitis

Tos crónica

Rinitis Alérgica

Inmunoterapia

## Mascotas y Animales



Mucha gente piensa que las alergias son causadas por animales el pelo o plumas de su mascota. De hecho, las alergias son en realidad agravadas por:

- proteínas secretadas por las glándulas sebáceas y arrojan como caspa
- proteínas en la saliva (que se pegan a la piel cuando los animales se lamen a sí mismos)
- orina de los roedores en aerosol y cobayas

Tenga en cuenta que usted puede estornudar con y sin su mascota esté presente. A pesar de que un animal puede estar fuera de la vista, sus alérgenos no son. Esto es porque los alérgenos de animales domésticos se realizan en partículas muy pequeñas. Como resultado alérgenos de mascotas pueden permanecer circulando en el aire y permanecer en las alfombras y los muebles durante semanas y meses después de una mascota se ha ido. Alérgenos también puede estar presente en los edificios públicos, escuelas, etc., donde no hay animales domésticos.

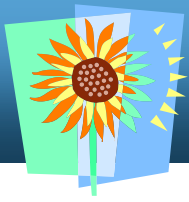
### Estrategias preventivas

- Retire las mascotas de su casa si es posible.
- Si la eliminación del animal doméstico no es posible, mantenerlos fuera de los dormitorios y confinados a las áreas sin alfombras o muebles tapizados.
- Si es posible, bañar mascotas semanalmente para reducir la cantidad de alérgenos.
- Use una máscara contra el polvo y guantes cuando cerca de roedores.
- Después de jugar con su mascota, lavarse las manos y limpiar su ropa para eliminar los alérgenos de mascotas.
- Evite el contacto con jaulas de basura sucias.
- El polvo con frecuencia con un paño húmedo.

Si usted cree que puede tener alergias a las mascotas, no dude en hacer una cita con nosotros al: (516) -822-6655

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>

120 Bethpage Road, Suite 310, Hicksville, NY 11801  
267-01 Hillside Ave 2<sup>nd</sup> Floor, Floral Park, NY 11004  
3227 Long Beach Road, Suite 1, Oceanside, NY 11572  
431 Beach 129<sup>th</sup> Street, Belle Harbor, NY 11694  
820 Suffolk Avenue, Brentwood, NY 11717  
373 Main Street, Babylon, NY 11702  
110 East 40<sup>th</sup> Street, 2<sup>nd</sup> FL., Manhattan, NY 10016



Asma

Alergias ambientales

Sinusitis

Urticaria

Alergias a Alimentos

Insectos Alergia

Dermatitis atópica

Dermatitis de contacto

Drogas Alergias

Inmunodeficiencia

Alergia Ocupacional

Anafilaxia

Bronquitis

Tos crónica

Rinitis Alérgica

Inmunoterapia

## Polen



La ambrosía y otras malas hierbas tales como muelle rizado, corderos trimestres, amaranto, plátano, acederilla y artemisa son algunos de los productores más prolíficos de alérgenos de polen.

Aunque la temporada de polen de ambrosía corre de agosto a noviembre, los niveles de polen de ambrosía generalmente alcanzan su punto máximo a mediados de septiembre en muchas áreas del país.

Además, los niveles de polen son más altos entre 5-10 de la mañana y en los días secos, calurosos y ventosos.

### Estrategias preventivas

- Evitar actividades al aire libre entre las 10.05 AM. Guarde las actividades fuera de la tarde o después de una fuerte lluvia, cuando los niveles de polen son más bajos.
- Mantenga las ventanas de su casa y el coche cerrado para reducir la exposición al polen. Para mantener la calma, utilizar los acondicionadores de aire y evitar el uso de la ventana y los ventiladores del ático.
- Tenga en cuenta que el polen puede ser transportado en el interior de las personas y los animales domésticos.
- Seque la ropa en una secadora automática en lugar de colgar afuera.

Si usted cree que puede tener alergias al polen, no dude en hacer una cita con nosotros al: (516) -822-6655

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>



- Asma
- Alergias ambientales
- Sinusitis
- Urticaria
- Alergias a Alimentos
- Insectos Alergia
- Dermatitis atópica
- Dermatitis de contacto
- Drogas Alergias
- Inmunodeficiencia
- Alergia Ocupacional
- Anafilaxia
- Bronquitis
- Tos crónica
- Rinitis Alérgica
- Inmunoterapia

## El Polen de la Hierba

Al igual que con el polen de árboles, polen de gramíneas es regional, así como de temporada. Además, los niveles de polen de hierba pueden ser afectados por la temperatura, hora del día y de la lluvia.

De las 1.200 especies de hierba que crecen en América del Norte, sólo un pequeño porcentaje de éstos causan alergias. Las hierbas más comunes que pueden causar alergias son:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• hierba Bermuda</li> <li>• hierba Johnson</li> <li>• pasto azul de Kentucky</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• hierba Orchard</li> <li>• hierba de primavera dulce</li> <li>• hierba Timoteo</li> </ul>
--	---

**Estrategias preventivas específicamente:**

- Si usted tiene un césped de hierba, que alguien más haga el corte. Si tiene que cortar el césped a ti mismo, usar una máscara.
- Mantenga el césped corto.
- Elija cubiertas de tierra que no producen mucho polen, tales como musgo de Irlanda, manojo, y Dichondra.

En general:

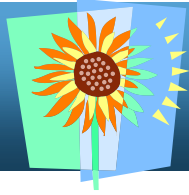
- Evitar actividades al aire libre entre las 10.05 AM. Guarde las actividades fuera de la tarde o después de una fuerte lluvia, cuando los niveles de polen son más bajos.
- Mantenga las ventanas de su casa y el coche cerrado para reducir la exposición al polen. Para mantener la calma, utilizar los acondicionadores de aire y evitar el uso de la ventana y los ventiladores del ático.
- Tenga en cuenta que el polen puede ser transportado en el interior de las personas y los animales domésticos.
- Seque la ropa en una secadora automática en lugar de colgar afuera. De lo contrario, el polen puede acumularse en la ropa y ser llevado en el interior.

Si usted cree que puede tener alergias al polen de hierba, no dude en hacer una cita con nosotros al: (516) -822 a 6655

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>

120 Bethpage Road, Suite 310, Hicksville, NY 11801  
 267-01 Hillside Ave 2<sup>nd</sup> Floor, Floral Park, NY 11004  
 3227 Long Beach Road, Suite1, Oceanside, NY 11572  
 431 Beach 129<sup>th</sup> Street, Belle Harbor, NY 11694  
 820 Suffolk Avenue, Brentwood, NY 11717  
 373 Main Street, Babylon, NY 11702  
 110 East 40<sup>th</sup> Street, 2<sup>nd</sup> FL., Manhattan, NY 10016





- Asma
- Alergias ambientales
- Sinusitis
- Urticaria
- Alergias a Alimentos
- Insectos Alergia
- Dermatitis atópica
- Dermatitis de contacto
- Drogas Alergias
- Inmunodeficiencia
- Alergia Ocupacional
- Anafilaxia
- Bronquitis
- Tos crónica
- Rinitis Alérgica
- Inmunoterapia

## El polen del árbol

Los árboles son los productores de polen más tempranas, que liberan su polen a partir de enero en los estados del sur y en fecha tan tardía como mayo o junio en los estados del norte.

**La mayoría de las alergias son específicos para un tipo de árbol, tales como:**

<ul style="list-style-type: none"> <li>• catalpa</li> <li>• olmo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nogal</li> <li>• oliva</li> <li>• pacana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sicómoro</li> <li>• nuez</li> </ul>
---	--	--

La hembra de estas especies son totalmente polen-libre:

<ul style="list-style-type: none"> <li>• cenizas</li> <li>• anciano caja</li> <li>• álamo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Fecha de palma</li> <li>• arce (rojo)</li> <li>• arce (plata)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Palma Phoenix</li> <li>• álamo</li> <li>• sauce</li> </ul>
--	---	---

Algunas personas, sin embargo, sí muestran una reactividad cruzada entre los árboles de la familia de aliso, haya, abedul y roble, y la familia de enebro y cedro.

### Estrategias preventivas

- Si usted compra los árboles de su patio, buscar especies que no agravan las alergias tales como mirto, cornejo, higo, abeto, palma, pera, ciruela, redbud y secoya árboles o los cultivares femeninos de ceniza, Box Elder, álamo, arce, palmeras, álamos o sauces.
- Evitar actividades al aire libre entre las 10.05 AM. Guarde las actividades fuera de la tarde o después de una fuerte lluvia, cuando los niveles de polen son más bajos.
- Mantenga las ventanas de su casa y el coche cerrado para reducir la exposición al polen. Para mantener la calma, utilizar los acondicionadores de aire y evitar el uso de la ventana y los ventiladores del ático.
- Tenga en cuenta que el polen puede ser transportado en el interior de las personas y los animales domésticos.
- Seque la ropa en una secadora automática en lugar de colgar afuera. De lo contrario, el polen puede acumularse en la ropa y ser llevado en el interior.

Si usted cree que puede tener alergias a polen de los árboles, no dude en hacer una cita con nosotros al: (516) 822-6655

Fuente: <http://www.niehs.nih.gov/health/topics/conditions/asthma/allergens/index.cfm>

120 Bethpage Road, Suite 310, Hicksville, NY 11801  
 267-01 Hillside Ave 2<sup>nd</sup> Floor, Floral Park, NY 11004  
 3227 Long Beach Road, Suite1, Oceanside, NY 11572  
 431 Beach 129<sup>th</sup> Street, Belle Harbor, NY 11694  
 820 Suffolk Avenue, Brentwood, NY 11717  
 373 Main Street, Babylon, NY 11702  
 110 East 40<sup>th</sup> Street, 2<sup>nd</sup> FL., Manhattan, NY 10016