

# ¿Qué son las ALERGIAS?

*Una alergia es cuando las defensas en el cuerpo reaccionan a una sustancia como si fuera una enfermedad cuando en realidad no lo es.*

*Algunos síntomas de alergias son:*

- Estornudos o nariz congestionada
- Tos
- Picazón de ojos, nariz y garganta
- Ojos lagrimosos/llorosos
- Irritación en la piel

*Las alergias también pueden causar asma. Síntomas de asma son:*

- Respiración silbante
- Tos
- Falta de aliento
- Presión en el pecho

## ¿ALERGIAS en casa?



*Muchas cosas en su casa pueden causar alergias y asma:*



### Ácaros de polvo

- Son insectos tan pequeños que no se pueden ver a simple vista. Viven en colchones, almohadas, alfombras, muebles con tapiz, y peluches.

### Moho

- Crece en lugares húmedos.

### Mascotas

- Especialmente mascotas como perros y gatos.

### Ratones y cucarachas

- Viven en cualquier lugar donde encuentran agua y comida.

## PREVENCIÓN

- Lave los colchones, almohadas, alfombras, y peluches frecuentemente.
- Use cubiertas impermeables contra el polvo para colchones.
- Limpie el moho con cloro diluido (1 medida de cloro por 9 medidas de agua) y abra bien las ventanas cuando limpie.
- Mantenga a las mascotas, peluches y alfombras fuera de los lugares donde duerme su familia.
- Mantenga a los ratones y cucarachas fuera de su casa:
  - No deje comida afuera o sin tapar.
  - Guarde la basura en basureros con tapaderas.
  - Arregle las goteras.



Para mayor información  
llamar a:

Academia Americana de  
Alergia, Asma, e Inmunología  
1(800)822-2762

Fundación de  
Asma y Alergia de América  
1(800)727-8462

Si tiene algún problema con  
roedores u otro tipo de peste y  
necesita ayuda, llame a la Línea de  
Acción de Asma del Departamento  
de Salud al 1(877)ASTHMA-0



Natividad Medical Center  
Attn: CHAMACOS  
1441 Constitution Boulevard  
Salinas, CA 93906

Si tiene preguntas favor de  
contactar a la oficina de  
CHAMACOS:

Teléfono: (831)759-6548  
Fax: (831)757-3935



CENTRO PARA LA EVALUACIÓN DE LA  
SALUD DE MADRES Y NIÑOS DE SALINAS

Esta publicación es posible gracias a  
los siguientes subsidios otorgados  
para investigación:

RD83171001 y 20112238 de EPA;  
P01 ES009605 NIEHS;  
2003-307 de California Wellness Foundation

Su contenido es exclusivamente la  
responsabilidad de los autores y no  
representan necesariamente las  
opiniones de EPA, NIEHS, o  
California Wellness Foundation

# ALERGIAS

