

Principales causas de alergia y cómo evitarlas



Alrededor de un 25% de la población mundial sufre algún tipo de alergia. A nuestro alrededor existen múltiples organismos o sustancias que son alérgenos, es decir, que pueden provocar una reacción alérgica en personas susceptibles.

Las principales alergias.

- Polen.
- Hongos de la humedad.
- Ácaros del polvo.
- Alimentos: huevos, leche, marisco, cacahuetes, etc.
- Pelos y plumas de animales.
- Insectos.
- Medicamentos.
- Aditivos alimentarios o farmacéuticos.
- Sustancias de amplia distribución en nuestro entorno como, por ejemplo, el látex, presente en preservativos, guantes, globos, etc.



La alergia se ha convertido en el trastorno del sistema inmunitario más frecuente en los países ricos. Entre las causas se halla la higiene excesiva en los niños, la polución y la mayor exposición a ciertos pólenes.

Parece ser que el sistema inmunitario, cuya función es la defensa contra virus y bacterias, cuando se halla “menos activo” por una falta de gérmenes contra los que luchar, desencadena una enfermedad alérgica.

Con respecto a la contaminación ambiental, se ha comprobado que las partículas diesel aumentan la sensibilización hacia el polen.

Cómo evitar las alergias.

La aparición de la alergia puede comportar cambios en nuestros hábitos diarios e incluso llevar a situaciones de riesgo. La aplicación de una serie de medidas puede ayudar a evitar el contacto con los alérgenos:

- Ventilar correctamente las distintas estancias de la casa para prevenir la reproducción del ácaro del polvo.
- Eliminar moquetas, alfombras, peluches, mantas de lana y cualquier objeto que facilite la retención de polvo.
- Pasar el aspirador, al menos una vez por semana, por el colchón, bajo la cama y los muebles.
- Usar ropa de cama antialérgica.
- Limpiar el polvo con un trapo húmedo.
- Evitar tener libros en el dormitorio.
- Si se tienen plantas dentro de casa, procurar que no tengan hojas secas ni moho.
- Evitar tener animales domésticos, especialmente perros o gatos de pelo largo. Si se tienen animales, mantenerlos bien cepillados y humedecerles ligeramente el pelo.
- Usar gafas de sol, pues previenen la entrada de polen en los ojos y alivian la irritación ocular.
- Evitar viajar en moto, pues se incrementa el contacto con el aire rico en polen. Si se viaja en coche, mantener las ventanillas cerradas.



Ante cualquier duda, consulte siempre con su médico.

Para más información sobre Salud de AXA consultar en:

- www.axa.es/Seguros/Servicios/salud/consejos-de-salud.aspx
- www.axa.es/webclientes