

CONSEJOS PARA PACIENTES CON RINITIS ALERGICA

1. - Envuelva las almohadas, los somieres y los colchones en protectores de plástico o vinilo, con cremalleras (ácaros del polvo de casa).
2. - Cambie los colchones y almohadas que estén llenos de polvo o ácaros. Use almohadas de goma en vez de las de plumón.
3. - Lave la ropa de cama regularmente incluidas las sábanas del colchón y las mantas en agua caliente de 40°C.
4. - Evite pasar el aspirador si es sensible al polvo.
5. - Aspire las alfombras y limpie el suelo frecuentemente. Si es posible quite las alfombras del dormitorio o trátelas con acaricidas.
6. - Tenga el menor número posible de superficies donde se pueda acumular el polvo, tales como estanterías, animales, libros, mantas almacenadas y tejidos de lana.

7. - Cubra las ventanas con visillos o cortinas lavables en vez de cortinas de tela y lávelas con frecuencia.

8. - Asegúrese que todas las habitaciones están bien ventiladas.

9.- Instale un filtro de aire de partículas de alta densidad para mantener el aire limpio.

10. - Utilice el aire acondicionado para reducir la humedad y la temperatura. Mantenga las ventanas cerradas para evitar contactos con alérgenos exteriores.

11. - Evite localizaciones que favorezcan el crecimiento de hongos. Si es posible evite dormir en una habitación que se encuentre en el sótano o en el ático.

12. - Limpie con frecuencia áreas de la casa en las que fácilmente puedan crecer los hongos, tales como duchas, sótanos y ventanas.

13. - Haga que le inspecciones periódicamente los sistemas de aire acondicionado a fin de detectar crecimiento de hongos.

14. - Evite fumar o ser fumador pasivo.

15. - En la medida de lo posible evite exponerse a la hierba y a otros alérgenos del exterior.

16. - Elimine las plantas de su casa, especialmente las del dormitorio. Si es posible déjelas fuera.

17. - Mantenga a los animales domésticos fuera de su dormitorio y preferiblemente fuera de casa o en el garaje.