

ALERGIAS



SENSIBILIZACIÓN Y PREVENCIÓN

Las alergias afectan a millones en todo el mundo, causando molestias e incomodidades. Comprender sus desencadenantes y los métodos de prevención es clave para mantener un estilo de vida saludable. Aquí hay algunos conocimientos y preventivos caseros:

Alérgenos Comunes



Polen: Los árboles, pastos y flores liberan polen, desencadenando alergias estacionales.



Ácaros del Polvo: Se encuentran en la ropa de cama, tapicería y alfombras, y pueden agravar las alergias.

Caspa de Mascotas: Los gatos, perros y otras mascotas peludas sueltan caspa, un alérgeno común.



Moho: Prospera en ambientes húmedos como baños, cocinas y sótanos.



Alimentos: Desde las fresas, el chocolate, hasta los cacahuets. Los alimentos forman parte de los alérgenos más comunes.



Preventivos en Casa

Limpieza Regular: Aspirar, quitar el polvo y limpiar superficies ayuda a reducir la acumulación de alérgenos.

Purificadores de Aire: Invierta en purificadores de aire HEPA para atrapar alérgenos en el aire de manera efectiva.

Cuidado de la Ropa de Cama: Lave la ropa de cama en agua caliente semanalmente para eliminar ácaros del polvo.

Mantenimiento de Mascotas: Cepille a las mascotas regularmente y báñelas para minimizar la caspa.

Cubiertas a Prueba de Alérgenos: Use cubiertas a prueba de alérgenos en almohadas y colchones.

Control de Humedad: Mantenga los niveles de humedad en interiores por debajo del 50% para disuadir el crecimiento de moho.

Síntomas de las Alergias

Estornudos



Nariz Congestionada o Que Gotea



Ojos con Picazón y Lágrimas



Erupciones Cutáneas o Ronchas



Dificultad para Respirar



Consulte a Su Médico:

Si las alergias persisten o empeoran, consulte a un alergólogo o profesional de la salud para obtener orientación y opciones de tratamiento personalizadas.

Cuide su salud y programe una cita en nuestra clínica para exámenes de salud y otros controles de salud diarios.

COLUSA

412 4th St.

Colusa, CA 95932

(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q

Chico, CA 95926

(707) 732-8679

[Programar una cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A

Salinas, CA 93901

(831) 206-1201

[Programar una cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100

Santa Maria, CA 93455

(805) 888-7019

[Programar una cita](#)

TURLOCK

1080 Delbon Ave.

Turlock, CA 95382

(209)633-7402

[Programar una cita](#)

VISALIA

315 S. Johnson St.

Visalia, CA 93291

(559)713-0422

[Programar una cita](#)

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC

Powered by: Elite Corporate Wellness

[Visita nuestro sitio web](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

¿Listo para comenzar?

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.