



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*

# Cuido

## Y PREVENCIÓN DE ALERGIAS

COMISIÓN NACIONAL  
PARA LA VIDA ARMONIOSA



“És nuestro ese Porvenir, de Gloria, de Buena Voluntad, de Vida con Bienestar y Derechos, de Vida en Libertad, de Luz, Vida y Verdad.”

**Cra. Rosario Murillo**

*Vicepresidenta de la República de Nicaragua.*



# ¿Qué es la Alergia?

Es una reacción anormal de nuestro cuerpo provocada al entrar en contacto con sustancias comúnmente inofensivas conocidas como alérgenos.

No todas las personas son sensibles o reaccionan igual al contacto con este tipo de sustancias que están en el entorno o en lo que consumimos. Las alergias son propias de cada individuo



## ¿Qué provoca las Alergias?

Existen varios factores que pueden causar reacciones alérgicas, los factores desencadenantes más comunes son los siguientes:

- Polvo
- Polen
- Ácaros del polvo
- Pelos o plumas de los animales (perros, gatos, gallinas, aves)
- Pelusa de las almohadas y peluches
- Moho
- Picadura de insectos (avispa, hormigas, alacrán)



## ¿Qué provoca las Alergias?

- ❖ Contacto con jabones, lociones, maquillaje, detergente o productos de limpieza.
- ❖ Comer algunos alimentos (leche, queso, crema, yogurt, pescado, mariscos, camarones, cangrejos, huevo, cereales, maní)
- ❖ Medicamentos (antibiótico o analgésicos)
- ❖ Situaciones emocionales (ansiedad, angustia, problemas familiares o laborales)

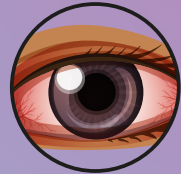


# Síntomas más Comunes de la Alergia

Los síntomas varían según las causas que lo provoquen y se manifiesta de diferente manera en la piel, los ojos, nariz, garganta, pulmones y estómago.

Conozcamos algunos de los síntomas:

- Estornudos constantes
- Congestión o moqueadera nasal.
- Ojos llorosos e hinchados
- Tos seca, silbidos en el pecho, dificultad para respirar.
- Sarpullido, ronchas, urticaria picazón en algunas partes del cuerpo.
- Náuseas, vómitos, estreñimiento o diarrea.
- Hormigueo y/o hinchazón en la boca, lengua, cara o de otras partes del cuerpo.



# ¿Cuáles son Las Enfermedades Alérgicas más Frecuentes?

## Alergias respiratorias:

- 🕒 **Rinitis:** Es la presencia de estornudos frecuentes, congestión o secreción nasal, picazón en los ojos y/o nariz, ojos inflamados.
- 🕒 **Asma:** es una enfermedad que provoca que las vías respiratorias de los pulmones se inflamen y esto hace que la persona tenga silbidos o pitidos cuando respira, opresión en el pecho, dificultad para respirar, tos y fatiga.

En la mayoría de los casos estas manifestaciones alérgicas se ocasionan por sustancias transmitidas por el aire como el polen, ácaros del polvo, pelos de mascotas, moho u otras sustancias irritantes.



## **Alergias en la piel y mucosas:**

- ❶ **Conjuntivitis:** se caracteriza por el enrojecimiento, picazón e hinchazón de los ojos, aumento del lagrimeo (ojos llorosos), sensación de tener basura en el ojo.
- ❷ **Eccema de contacto:** Es una alergia que se presenta con mayor frecuencia en las manos, o puede aparecer en cualquier parte del cuerpo. Provoca picazón y descamación o “pellejito”. La piel a veces se enrojece, se inflama y ocasiona dolor.







Urticaria: Se presenta con ronchas que causan picazón intensa en cualquier parte del cuerpo y/o inflamación de los ojos y labios.

Sus causas más frecuentes son picaduras de animales, consumo de ciertos medicamentos y alimentos.

Las alergias por comer algunos alimentos también provoca afectaciones en el estómago como náuseas, vómitos, diarrea, estreñimiento.

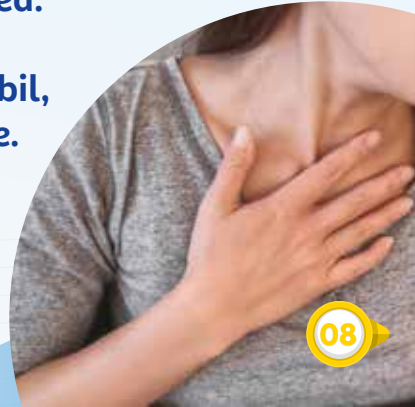
## **Anafilaxia:**

Es una reacción alérgica grave, que se presenta comúnmente por el consumo de algunos alimentos, medicamentos tomados o inyectados y picaduras de insectos. Si no se trata a tiempo ocasiona la muerte.

Los síntomas son: dificultad para respirar, sensación de ahogo, enrojecimiento de la piel, hormigueo, picazón en la boca, mareo, opresión en la garganta, ansiedad, dolor/calambres, vómitos o diarrea.

En los casos graves, se puede experimentar pulso débil, caída de la Presión Arterial hasta llegar a desmayarse.  
(Shock)

Esta condición es una verdadera emergencia y requiere atención médica inmediata.



## ¿Quienes pueden padecer de Alergia?

En general cualquier persona puede padecer de alergia, pero es más frecuente en:

- Personas con historia de alergia en la familia.
- Exposición continua a algunos factores ambientales: humo, contacto frecuente con animales, flores, plantas, sustancias químicas, entre otros.

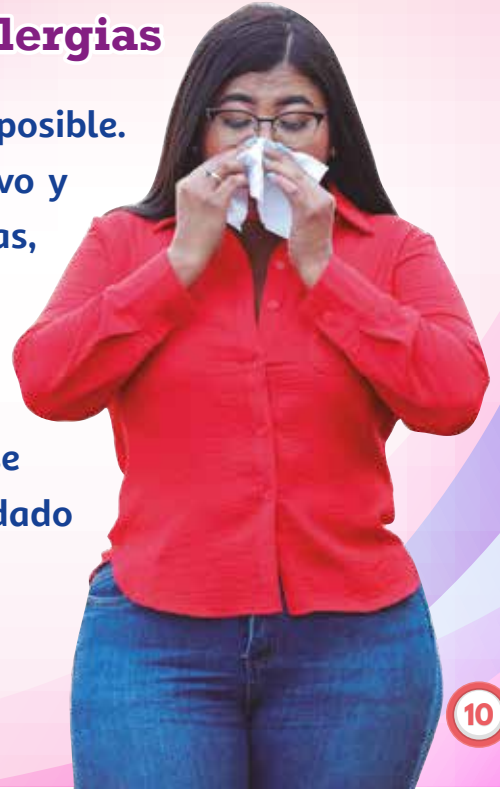
## ¿Cuánto tiempo puede durar la Alergia?

La mayoría de las alergias no tienen cura, los síntomas por lo general duran mientras se está expuesto a las sustancias que la provocan.

Aún con tratamiento los síntomas pueden durar hasta 6 semanas.

## Recomendaciones para prevenir Alergias

- ❶ Mantenga su casa ventilada y lo más limpia posible.
- ❷ Evite al máximo objetos que acumulen polvo y que resulten difíciles de limpiar: alfombras, peluches, excesivos adornos, etc.
- ❸ Periódicamente saque al sol el colchón y la almohada y lave la ropa de cama.
- ❹ Evite la humedad dentro de la casa, revise goteras y seque zonas que hayan quedado húmedas.



# Recomendaciones para prevenir Alergias

- Evite tener plantas en el lugar donde duerme.
- No permita el ingreso de perros, gatos a los cuartos o espacios cerrados donde permanecen las personas alérgicas.
- Una vez identificados los alimentos que le provocan alergia, no los coma.
- Comunique a los profesores si su hijo es alérgico a algún alimento.
- Es recomendable que las personas alérgicas porten una identificación que indique su condición alérgica.



## ¿Qué hacer cuando tenemos un episodio de Alergia?



- ➊ Alejarse de las sustancias que le están provocando la alergia.
- ➋ Tomar medicamentos antihistamínicos de venta libre siempre y cuando la persona identifique que no le causa afectación a su organismo o lo haya consumido con anterioridad.
- ➌ De ser un cuadro alérgico moderado o grave, inmediatamente acuda a la unidad de salud más cercana.



Gobierno de Reconciliación  
y Unidad Nacional

*El Pueblo, Presidente!*