

¡Juegos y consejos sobre la alergia!

Los pasatiempos de la Dra. LETI



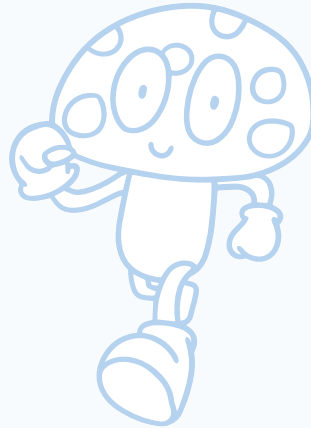
¡Colorea los alérgenos!

Colorea los alérgenos

Muestra toda tu creatividad y colorea las ilustraciones de **alérgenos**



Pólenes



Hongos



Ácaros

LETIPharma
desde 1919



¡Puedes empezar a pintar!

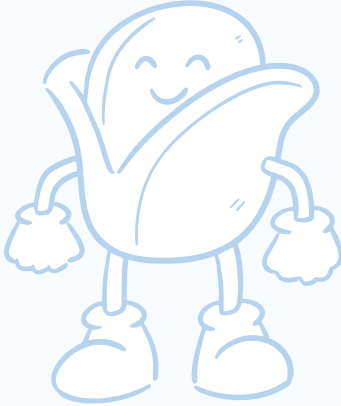


Use sus lápices de colores para colorear todos los alérgenos y descubra más sobre cada uno





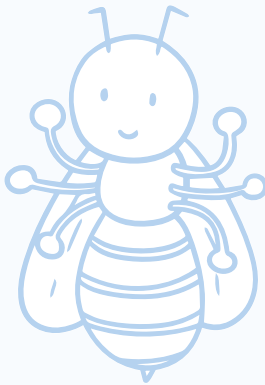
os



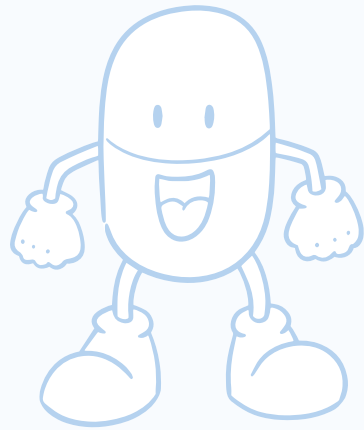
Alimentos



Animales



Himenópteros



Medicamentos

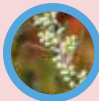
Muestra toda tu creatividad y colorea las ilustraciones de **alérgenos**

PÓLENES

De pequeño tamaño (no visibles a simple vista), los **granos de polen** son liberados por las **plantas productoras** y pueden ser transportados por el aire (dispersión) hasta llegar a recorrer distancias considerables. Cuando la concentración en el aire de algunos granos de polen alcanzan determinados niveles, las personas alérgicas a los mismos, desarrollan los **síntomas de alergia**.

Son numerosas las personas que padecen alergia al polen, que denominamos polinosis. Suele comenzar durante la infancia y la juventud, aunque está presente en todas las edades. Los granos de polen de las plantas que nos rodean viajan por el aire y se depositan en nuestros ojos, nariz, boca y vías respiratorias. En las personas alérgicas, estos pólenes producen inflamación: rinoconjuntivitis y, a veces, asma.

PRINCIPALES ESPECIES DE PÓLENES



Artemisia
Artemisia vulgaris



Aligustre
Ligustrum vulgare



Salsola
Salsola kali



Abedul
Betula alba



Gramíneas
Lolium perenne



Olivo
Olea europaea



Ciprés
Cupressus arizonica





Muestra toda tu creatividad y colorea las ilustraciones de **alérgenos**

HONGOS

Muchas personas creen tener alergia a la humedad porque presentan síntomas cuando el día está nublado, cuando llueve o cuando hay niebla. La alergia a la humedad es, en ocasiones, **alergia a las esporas de los hongos** ambientales que se desarrollan en estas condiciones. El grado de humedad puede influir también en otros tipos de alergia, como la producida por los ácaros o por algún tipo de polen.

Los hongos son organismos microscópicos que crecen en lugares húmedos y se reproducen por unas partículas llamadas esporas.

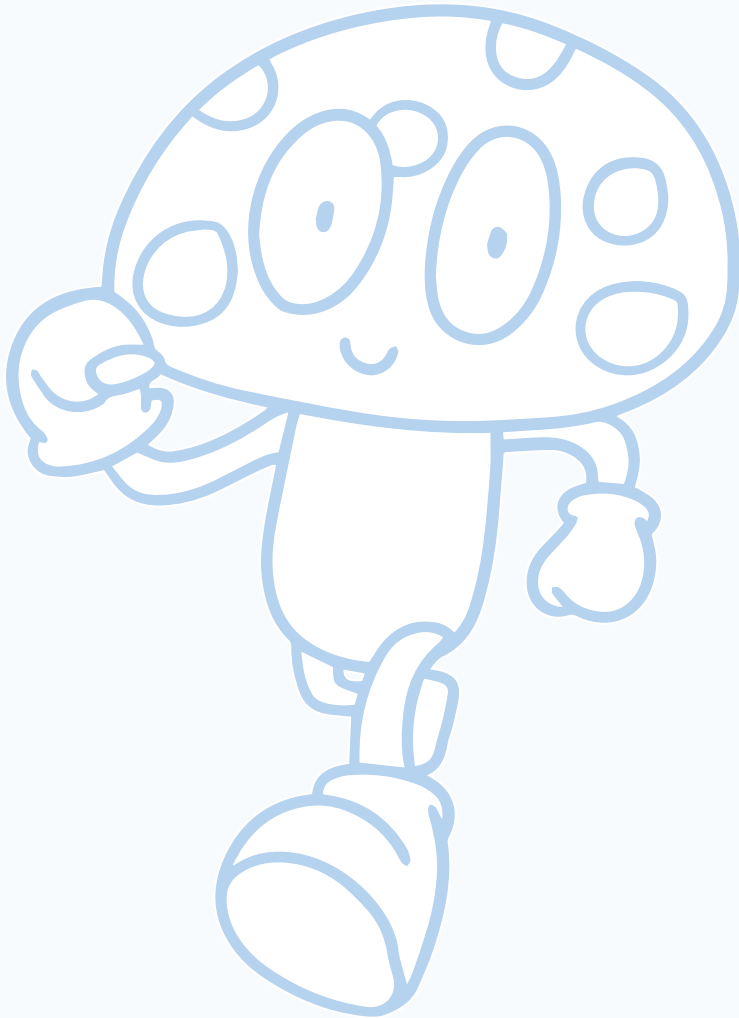
Principales especies de hongos:

- *Alternaria alternata*
- *Cladosporium herbarum*
- *Aspergillus fumigatus*
- *Penicillium chrysogenum*



LA CONCENTRACIÓN DE ESPORAS EN EL AIRE ESTÁ INFLUIDA POR LA METEOROLOGÍA

- El tiempo húmedo favorece el crecimiento de los hongos.
- El tiempo soleado y con viento favorece la diseminación de esporas.
- El frío intenso y la nieve dificultan el crecimiento de los hongos y la producción de esporas.
- En climas húmedos y calurosos los hongos están presentes a lo largo de todo el año.
- Los sistemas de aire acondicionado son frecuentemente colonizados por hongos, y pueden llegar a convertirse en emisores de esporas.



Muestra toda tu creatividad y colorea las ilustraciones de **alérgenos**

ÁCAROS

Se han descrito numerosas especies de ácaros presentes en nuestras viviendas. Unos son los denominados ácaros del polvo doméstico, siendo las especies más relevantes *Dermatophagoides pteronyssinus* y *Dermatophagoides farinae*. Se alimentan principalmente de escamas de nuestra piel y pelo por lo que tienden a encontrarse en lugares donde éstas se puedan acumular fácilmente (colchones, almohadas, mantas, alfombras, tapicerías,...) Otras especies de ácaros son conocidas como "ácaros de almacén" (*Tyrophagus putrescentiae*, *Lepidoglyphus destructor*, *Blomia tropicalis*) y se alimentan de restos de alimentos y granos, por lo que es fácil encontrarlas en cocinas, despensas, y lugares de almacenamiento de productos alimentarios. En condiciones favorables de humedad y temperatura, es fácil encontrarlos también en el interior de las viviendas.

Los ácaros son pequeños artrópodos, extraordinariamente diversos y abundantes en la naturaleza. Actualmente se han identificado más de 30.000 especies, especies, habiendo aún muchas mas sin identificar.



PRINCIPALES ESPECIES DE ÁCAROS:



Acarus siro
(Linneo, 1758)



Dermatophagoides pteronyssinus
(Trouessart, 1897)



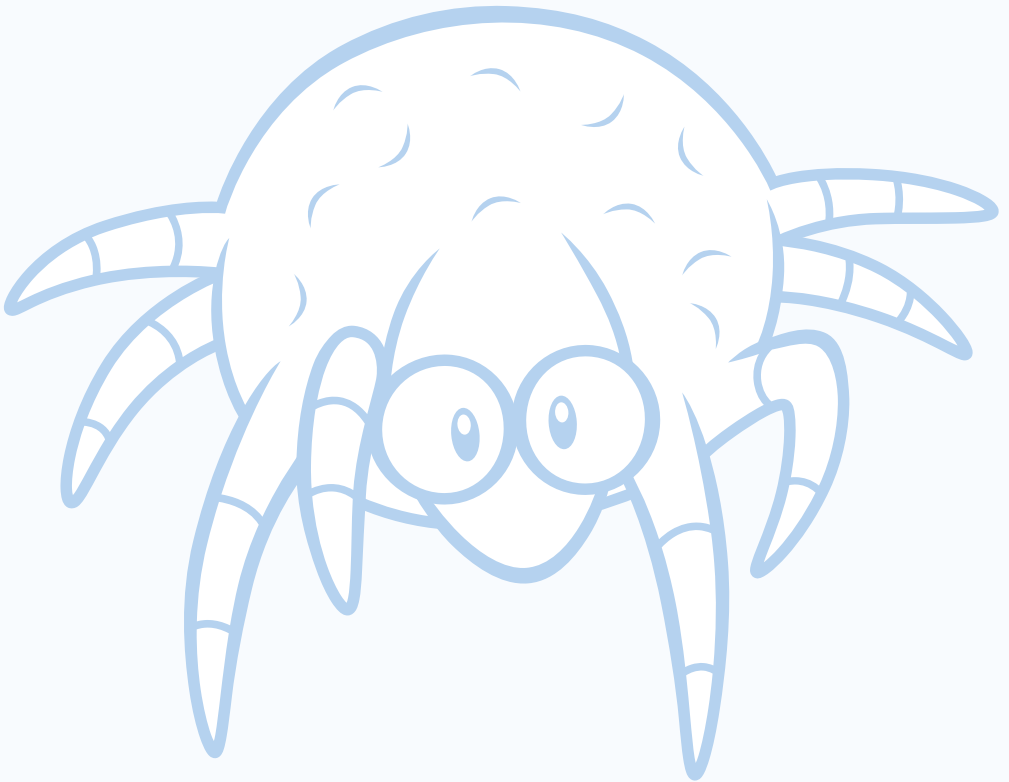
Dermatophagoides farinae
(Hughes, 1961)



Lepidoglyphus destructor
(Schrank, 1781)



Blomia tropicalis
(Bronswijk, Cock and Oshima, 1973)



Muestra toda tu creatividad y colorea las ilustraciones de alérgenos

ALIMENTOS

Existen distintos tipos de reacciones adversas relacionadas con alimentos. Algunas producen síntomas inmediatos tras la ingesta de un alimento, como las alergias alimentarias. En ellas, la ingesta y/o contacto con el alimento, desencadenan rápidamente uno o varios síntomas: urticaria, angioedema en párpados y labios, rinitis, broncoespasmo, síntomas digestivos, anafilaxia...Otro tipos de reacciones tardan más tiempo en producir efectos, que pueden ser cutáneos, como el empeoramiento de la dermatitis atópica o digestivos, como malabsorción y diarrea.

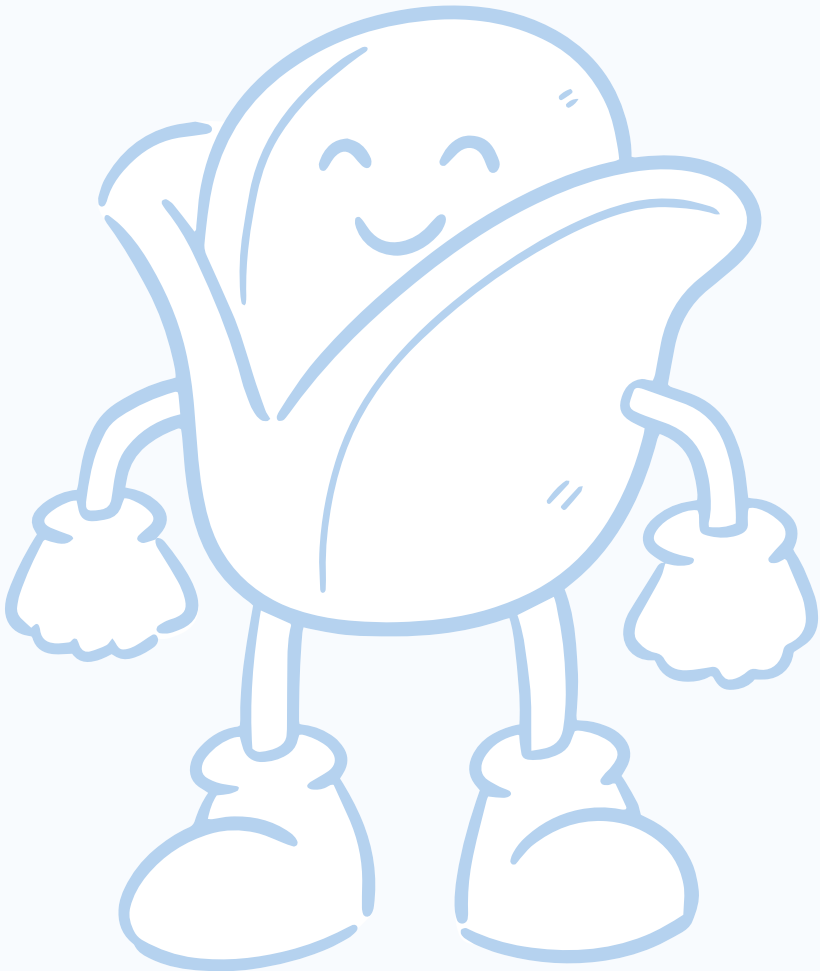
La alergia alimentaria es un mecanismo inmunológico de hipersensibilidad a uno o varios componentes de ese alimento. Los alimentos más frecuentemente implicados en reacciones alérgicas en nuestro medio son la leche, el huevo, los frutos secos y el pescado.



ADULTOS Y NIÑOS

La leche y el huevo son los alimentos que con mayor frecuencia producen reacciones alérgicas en los niños pequeños. A medida que el paciente crece la frecuencia de los alimentos que producen alergia varía, cambia el perfil de sensibilización alimentaria, ganando importancia otros alimentos como, los frutos secos, el pescado y el marisco.

Una parte importante de los niños que presentan una alergia alimentaria durante la primera infancia, desarrollarán de manera natural tolerancia hacia dicho alimento en los primeros años de vida.



Muestra toda tu creatividad y colorea las ilustraciones de alérgenos

ANIMALES

Prácticamente cualquier animal puede ocasionar alergia en personas predispuestas. Los gatos y los perros son la causa más frecuente, ya que son los animales domésticos más presentes en nuestros hogares.

Las personas alérgicas presentan síntomas con el contacto cutáneo y/o inhalación de proteínas producidas por el animal, fundamentalmente las presentes en la saliva, las secreciones sebáceas y los excrementos. Los síntomas pueden oscilar desde rinoconjuntivitis, inflamación palpebral y facial, urticaria, hasta crisis de broncoespasmo.

Las proteínas de los animales domésticos son una de las fuentes de alérgenos más potentes en los lugares cerrados.

No siempre es preciso un contacto directo con el animal para desencadenar la clínica alérgica. Los síntomas pueden aparecer simplemente al permanecer en un lugar en el que previamente ha estado el animal.



SABÍAS QUE...

El pelo de los animales no es el principal productor de los síntomas alérgicos, si no su caspa. Las escamas del pelaje están impregnadas de proteínas de las secreciones sebáceas y también de la saliva, debido al hábito de lamerse (especialmente los gatos). Al renovarse la piel, se desprenden escamas muy pequeñas que flotan con facilidad y son muy volátiles. Por su pequeño tamaño se inhalan también con gran facilidad, progresando sin dificultad hacia el árbol bronquial. En los roedores, la principal causante de síntomas es su orina.



Muestra toda tu creatividad y colorea las ilustraciones de **alérgenos**

HIMENÓPTEROS

Algunas personas pueden desarrollar una reacción alérgica cuando su sistema inmunológico reacciona al veneno. La probabilidad de desarrollar reacciones alérgicas aumenta con el número total de picaduras que recibe una persona. Si la picadura es de abeja se puede tratar de extraer el aguijón sin exprimir la zona. De este modo se reduce la cantidad de veneno inyectado.

Las picaduras de insectos como la abeja, la avispa y el avispon suelen producir reacciones locales con enrojecimiento y dolor en el punto de la picadura.

LAS ABEJAS Y LAS AVISPAS

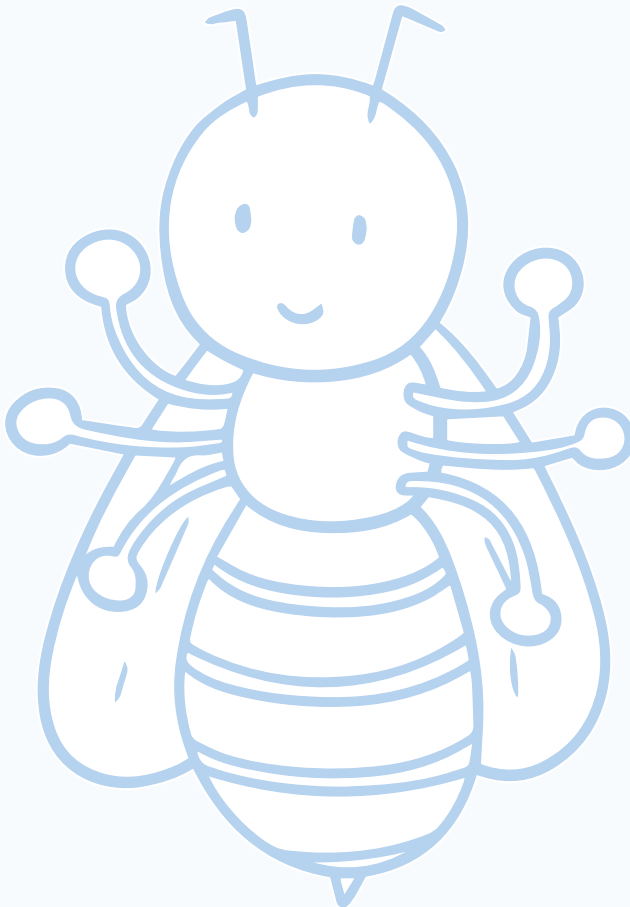


La especie de abeja más abundantes en España es la abeja doméstica (*Apis mellifera*), que es la especie que produce miel a través del polen de las flores.



Las especies de avispa más abundantes en España son la avispa cartonera (*Polistes dominula*), la avispa común (*Vespula vulgaris*) y la chaqueta amarilla (*Vespula germanica*).





Muestra toda tu creatividad y colorea las ilustraciones de alérgenos

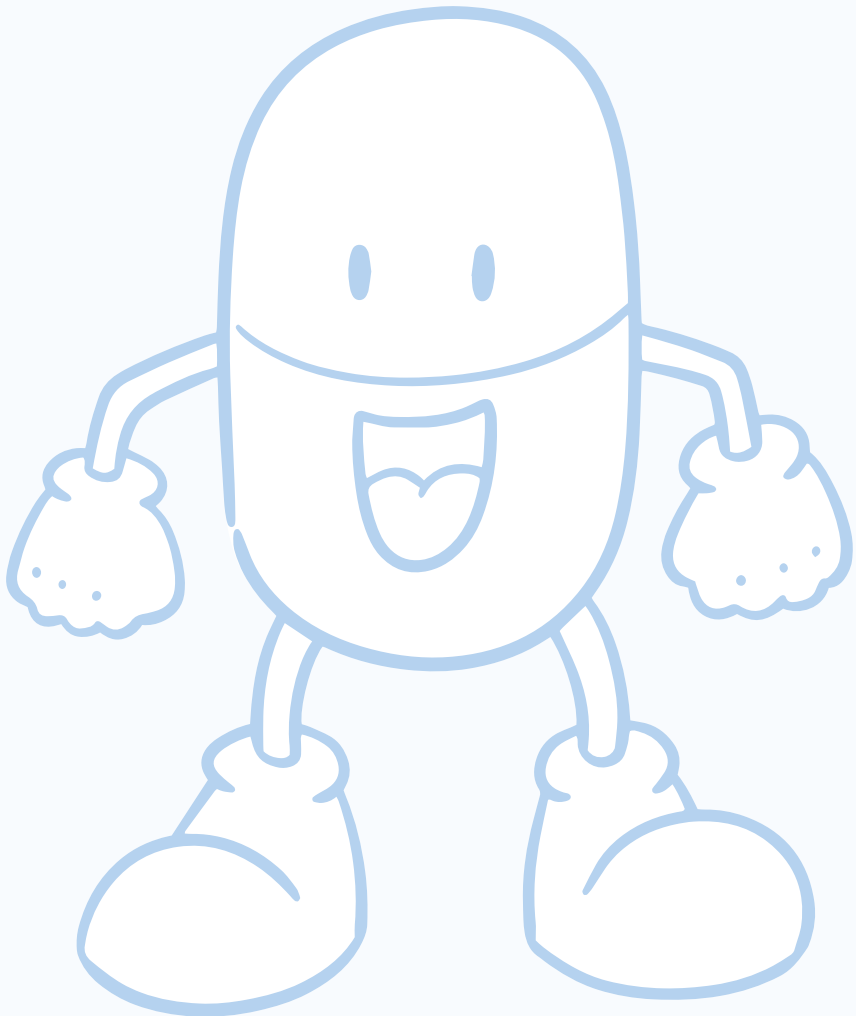
MEDICAMENTOS

A continuación nombramos algunos consejos para afrontar este tipo de reacciones:

- Utilizar sólo aquellos fármacos que realmente se precisen y durante el tiempo necesario. Es recomendable no automedicarse.
- Suspender la toma de medicamentos si nota alguna reacción de mareo, inflamación en la cara u otras partes del cuerpo, erupción en la piel etc.
- Usar en la medida de lo posible preparados comerciales que contengan un solo principio activo.
- Conservar los prospectos de los medicamentos tolerados y de los que se sospeche que hayan producido una reacción alérgica.
- Si se es alérgico a algún medicamento, se ha de tener en cuenta que esa misma sustancia puede formar parte de otros preparados comerciales.
 - En el caso de sospecharse una reacción alérgica a un fármaco, es conveniente una valoración especializada para un estudio diagnóstico estandarizado.



Es una reacción adversa desencadenada por un mecanismo inmunológico que tiene lugar en el organismo tras el contacto con un fármaco. Es frecuente que se hayan tenido contactos previos con ese medicamento, aunque en ocasiones también nos podemos sensibilizar a través de otros principios activos que tienen una estructura química similar.





Los pasatiempos de la Dra. LETI

Tienes más juegos esperándote en la web
www.curatualergia.es

curatualergia.es

Dra. Leti

 **LETIPharma**
desde 1919

Entre en curatualergia.es y descubra la sección dedicada a la alergia de los más pequeños de la casa.

Un espacio pensado para los niños donde encontrarán más juegos y pasatiempos. Un lugar en el que aprender hábitos saludables. Un rincón lleno de información didáctica para grandes y pequeños.

¡Recomiende la web a los padres de sus pequeños pacientes y ayúdeles a controlar mejor su alergia!

Los consejos más útiles para sus pacientes con alergia...



Al polen

Protegerse bien durante el período álgido de polinización, sobre todo los días de viento.



A los ácaros

No guardar ropa húmeda en el armario y mantenerlo bien cerrado.



A los hongos

Mantener secos los alrededores de la ducha y el baño.



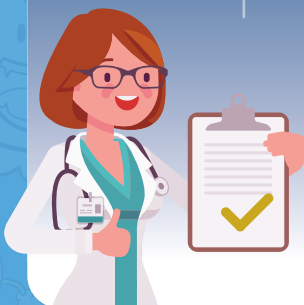
A los epitelios de animales

En caso de convivir con animales, lavarlos una o dos veces por semana.



A las abejas o avispa

Si hay una avispa o abeja cerca o sobre la piel, evitar hacer movimientos bruscos.



¡Aprende sobre la alergia jugando!



7SDPG098 Julio 2020

Laboratorios LETI, S.L.U.

Gran Vía des les Corts Catalanes, 184
Tel. 902 902 682 | Fax. 902 104 061
alergia@leti.com www.leti.com

Con la colaboración de:

Dra. Paula Toyos González
Unidad de Alergia Pediátrica
Hospital Universitario Central de Asturias



LETIPharma
desde 1919