



1. Forrar el colchón con cordobán.
2. No barrer ni sacudir el polvo en la casa, aunque el paciente no esté, ya que el polvo es muy volátil y puede permanecer en el aire por lo menos 10 a 12 horas.
3. Si debe hacer el aseo realizarlo con tapabocas.
4. Trapear y limpiar el polvo con trapo húmedo.
5. Sacar de la habitación donde duerme libros y cuadros que no se puedan limpiar periódicamente con trapo húmedo.
6. Limpiar con trapo húmedo cada 5 a 8 días los cajones y estantes de los closets donde se guarda la ropa del paciente.
7. Lavar dejando en remojo y enjuagar con agua cada 30 días las cortinas del cuarto de la habitación donde duerme.
8. Forrar como un sobre cerrado con sabanas las cobijas.
9. Evite sacudir dentro de la casa las sabanas, cobijas, colchones, etc.
10. No mantener dentro de la casa: helechos o matas con flores.
11. Evitar la ropa de lana en el vestuario.
12. Evitar el contacto con animales domésticos como perros, gatos, pájaros.
13. Evitar áreas donde hallan fumadores, y si fuma dejar el habito del tabaco.
14. Evitar los cambios bruscos de temperatura y/o corrientes de aire frío. Al salir de un medio ambiente cálido a un ambiente frío, tápese la boca y nariz con un pañuelo de tela y respirar por la nariz y no por la boca.
15. Si la casa es alfombrada, antes de aspirar utilizar lava tapetes o pasar un trapo húmedo para evitar que el polvo se eleve cuando este aspirando.
16. No utilizar ambientadores, insecticidas, sahumeros, incienso etc
17. Evitar el consumo de comidas con colorantes artificiales (rojos y amarillos).

... y tú, ¿Cómo quieres que sea tu vejez?

ENFERMEDADES ALERGICAS

RESPIRATORIAS:

ASMA
(AFECCIÓN DEL
PULMON)

RINITIS ALERGICA
(AFECCIÓN DE LA NARIZ)

NO RESPIRATORIAS:

DERMATITIS ATOPICA
(AFECCIÓN DE LA PIEL)

**CONJUNTIVITIS
ATOPICA**
(AFECCIÓN DE LOS
OJOS)

**ALERGIAS
ALIMENTARIAS**
(AFECCIÓN INTESTINAL)

