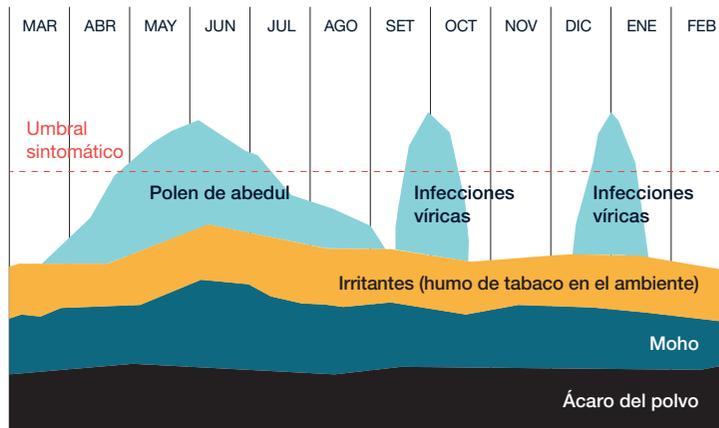


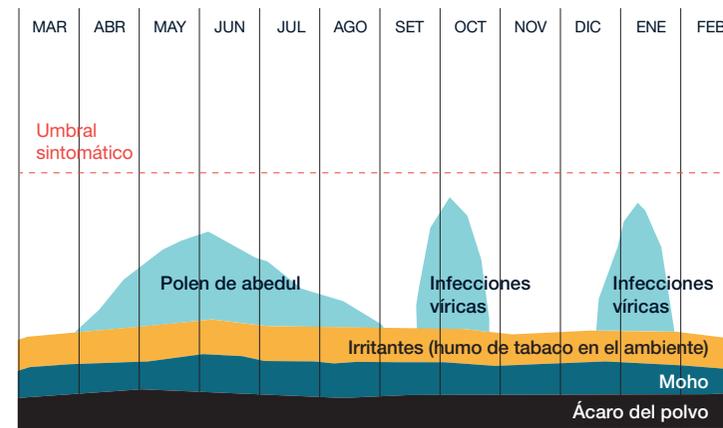
# Consejos para reducir la exposición a aeroalérgenos

## El paciente tiene síntomas cuando supera el umbral de tolerancia alérgica



El umbral de tolerancia alérgica es el punto en que la carga alérgica total desencadena síntomas<sup>2</sup>

## Tras reducir la exposición



Al reducir la exposición a ciertos factores desencadenantes, se pueden evitar los síntomas<sup>2,3</sup>



### Ácaros del polvo

Fundas de almohadas y colchones. Lavar las sábanas en agua caliente a 60 °C.<sup>1</sup>



### Caspa de animales domésticos

Moverse por zonas prohibidas para animales domésticos, pasar el aspirador con frecuencia. Filtros HEPA, menos animales domésticos.



### Moho

Control de la humedad en el ambiente, uso de humidificadores y evitar la exposición.



### Polen

Cambiarse de ropa y ducharse después de haber salido a la calle, mantener las ventanas cerradas durante épocas con recuentos de polen altos.

1. Gore RB, Custovic A, 2002, Aeroallergen avoidance: What practical advice can we give to patients?, CPD Bulletin Immunology and Allergy, Vol: 2, páginas: 40-43, ISSN: 1367-8949

2. Eggleston PA. Immunol Allergy Clin North Am 2003;23(3):533-547.

3. Wickman M. Allergy 2005;60(suppl 79):14-18.