

Al·lèrgies ambientals

Les reaccions d'hipersensibilitat o al·lèrgies són respostes exagerades del sistema immunitari en entrar en contacte amb el que anomenem al·lèrgens. Un dels grups importants d'al·lèrgies són les ambientals, és a dir, als àcars de la pols, als fongs i al pol·len.



Blanca Simón
Infermera

EAP Sarrià, Vallvidrera i Les Planes
@CapSarria

Al·lèrgens que les causen

1. Quan parlem d'al·lèrgia al pol·len, les més comunes són causades per les gramínies, l'olivera, les cupressàcies, les arizòniques, el plàtan d'ombra i la parietària i són més prevalents a la primavera.
2. Els fongs ambientals alliberen unes partícules microscòpiques conegudes com a espores que, en ser respirades, poden causar símptomes al·lèrgics relacionats amb l'asma, la rinitis i la conjuntivitis.
3. Finalment, els àcars de pols o àcars domèstics són insectes microscòpics que es desenvolupen en llocs humits i tebis.



Videos

YouTube

L'ús correcte de l'inhalador amb cambra

Passos a seguir per utilitzar correctament l'inhalador i garantir que el medicament arribi als pulmons.

Mònica Mesas Cervilla,

Infermera EAP Dreta de l'Eixample - CAP Roger de Flor.



Recomanacions per al pacient al·lèrgic als àcars de la pols

- Evitar l'ús de catifes i moquetes.
- Netejar i canviar filtres d'aire condicionat i calefacció.
- Mantenir l'habitació ben ventilada.
- És recomanable utilitzar fundes de coixins i matalàs antiàcars.
- Utilitzar roba de llit de fibra sintètica i rentar a més de 65 graus.
- Netejar peluixos.
- Evitar guardar la roba humida a l'armari.
- Evitar escombrar. Utilitzar aspiradora amb filtre HEPA.
- Netejar el vehicle amb freqüència.

Recomanacions per al pacient al·lèrgic al pol·len

- Mantenir finestres tancades durant la nit.
- Disminuir les activitats a l'aire lliure els dies més solejats i amb vent.
- Evitar anar a parcs i jardins.
- Utilitzar ulleres de sol per protegir els ulls de l'aire.
- En tornar a casa, dutxar-se per eliminar possibles grans de pol·len.
- Rentar la roba abans de tornar a utilitzar-la.
- No eixugar la roba a l'aire lliure els dies de molt sol.
- Mantenir tancades les finestres del cotxe.
- Utilitzar casc integral per anar en moto.

Recomanacions per al pacient al·lèrgic als fongs

- Reparar les humitats de parets, finestres i lavabos.
- Mantenir la humitat ambiental per sota de 60%.
- Substituir els filtres de l'aire condicionat.
- Ventilar les habitacions i aspirar l'habitació diàriament.
- No eixugar la roba a l'interior de casa.
- Evitar o disminuir el nombre de plantes a l'interior.
- No passejar per zones rurals o amb vegetació.
- Evitar zones de descomposició vegetal.
- No entrar en llocs on s'emmagatzemin aliments.

Enllaços d'interès



<https://canalsalut.gencat.cat/ca>
Secció -> Salut A-Z -> Al·lèrgies



<https://cuidateplus.marca.com>
Secció -> Enfermedades -> Alergia



<https://www.fersalut.cat>
Secció -> infants -> Al·lèrgia