



VitaMin

¡Información vital sobre la salud en un minuto!

Alergias

Combata las alergias

Alergias estacionales

Estornudos, silbidos al respirar, congestión nasal, ojos llorosos... ¿le suenan familiares? Entonces usted debe ser uno de los 35 millones de estadounidenses que sufre alergias estacionales. Si es enemigo del polen, a continuación encontrará consejos sobre cómo controlar sus alergias estacionales.

Consejos para no estornudar

- Lave la ropa de cama todas las semanas con agua caliente, ya que el polen y otras sustancias que causan alergia pueden adherirse a la tela.
- Limite la cantidad de tapetes que tiene en su casa para reducir el polvo y el moho, y lave los que ya tenga.
- Mantenga las ventanas cerradas, y cambie con frecuencia los filtros y las ventilaciones de las unidades de aire acondicionado.

Medicamentos que no requieren receta médica

Empiece a tomar algún antihistamínico de venta sin receta que no cause somnolencia, como Claritin o Zyrtec.

- Use un aerosol nasal salino para eliminar las partículas que causan alergia de los senos paranasales.
- Pruebe gotas antihistamínicas para aliviar la picazón en los ojos y los ojos llorosos. No las use más de dos o tres días, ya que si lo hace, con el tiempo va a necesitar cada vez más gotas para aliviar la irritación.

Alergias a los alimentos

Alrededor del 5% de los niños tienen reacciones alérgicas a los alimentos. En los adolescentes y los adultos, esa cifra cae al 4%. Sin embargo, para quienes tienen alergias a alimentos –o incluso intolerancia a algún alimento– puede ser un problema grave y estresante.

¿Cuáles son las alergias a los alimentos más comunes?

Alergias a los alimentos comunes en los adultos:

- Cacahuates
- Frutos secos de árbol, como nueces
- Mariscos, como camarones, cigala, langosta o cangrejo
- Leche
- Huevos

Alergias a los alimentos comunes en los niños:

- Huevos
- Leche
- Cacahuates



Mientras en el caso de los adultos las alergias suelen durar toda la vida, en los niños muchas veces desaparecen a medida que crecen.

Cómo tolerar la intolerancia a los alimentos

La intolerancia a los alimentos no es lo mismo que la alergia. Tener intolerancia no significa que sea alérgico a algo; simplemente significa que no puede digerir ese alimento correctamente. Lea la siguiente información sobre dos intolerancias comunes a alimentos:

Intolerancia a la lactosa

- Se produce cuando el cuerpo no puede digerir fácilmente la lactosa, un azúcar natural que se encuentra en la leche y los productos lácteos.
- Afecta por lo menos a 1 de cada 10 personas.
- Puede provocar hinchazón, dolor abdominal, gases, diarrea y vómitos.

Intolerancia al gluten

- Provocada por una mala respuesta del organismo al gluten: una proteína que se encuentra en el pan, las pastas de trigo y otros granos y las galletas.
- Los síntomas pueden incluir gases, hinchazón, diarrea, pérdida de peso, cansancio, debilidad y vómitos, así como anemia, osteoporosis y daño intestinal.
- El tratamiento normalmente consiste en evitar los alimentos que contienen gluten.

Fuente: www.WebMD.com; www.womenshealth.gov/whw

"Cigna" es una marca de servicio registrada, y el logo "Tree of Life" es una marca de servicio, de Cigna Intellectual Property, Inc., cuya licencia de uso poseen Cigna Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son brindados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por Cigna Corporation. Dichas subsidiarias operativas incluyen a Connecticut General Life Insurance Company, Cigna Health and Life Insurance Company, Cigna Health Management, Inc., Cigna Behavioral Health, Inc. y vielife Limited. Los modelos se usan con fines ilustrativos únicamente.

8480695P 05/12 © 2012 Cigna. Parte del contenido se suministra bajo licencia.

