

MEJORES pasos



Controle sus alergias

Las personas con alergias comunes a menudo tienen estornudos, escurrimiento nasal y ojos llorosos que pueden durar semanas y meses. Estos síntomas pueden causar asma, lo cual podría presentar problemas más graves.

Adelántese a los síntomas de sus alergias con la atención preventiva. Hable con su médico acerca de las pruebas para las alergias para averiguar cuáles son sus desencadenantes específicos, entre los cuales se encuentran el polen de los árboles o del pasto (hierba), la caspa o el pelo de los animales de compañía, las plumas, el polvo y ciertos alimentos.

Una vez que usted sepa qué las provoca, tome medidas para ajustar su estilo de vida para evitar los desencadenantes. Si se siente aún incómodo, existen muchos medicamentos sin receta que pueden aliviar los síntomas de las alergias y el asma. Pida a su médico que le recomiende alguno.

Visite kp.org/bettersteps para ver algunas perspectivas nuevas.

Prepare un plan de acción

Defiéndase de varias maneras para controlar sus alergias:

Beba agua. Si tiene la nariz tapada por las alergias, beber más agua puede adelgazar la mucosidad y ayudar a eliminarla de su sistema.

Sea flexible. Con ejercicios como el yoga puede aprender técnicas de respiración para ayudarle a controlar las alergias y el asma.

Esté al pendiente de los síntomas. No confunda los síntomas de la gripe con los de las alergias. La gripe usualmente dura de 7 a 10 días y puede causar fiebre.

Los planes de salud de Kaiser Permanente en todo el país prestan y/o hacen arreglos para los servicios que cubre su plan de salud: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y Hawaii • Kaiser Foundation Health Plan of Colorado • Kaiser Foundation Health Plan of Georgia, Inc., Nine Piedmont Center, 3495 Piedmont Road NE, Atlanta, GA 30305, 404-364-7000 • Kaiser Foundation Health Plan of the Mid-Atlantic States, Inc., en Maryland, Virginia, y Washington, D.C., 2101 E. Jefferson St., Rockville, MD 20852 • Kaiser Foundation Health Plan of the Northwest, 500 NE Multnomah St., Suite 100, Portland, OR 97232. Los servicios para los planes de autoseguro son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.