



haga de
HOY
un día
victoriosamente
audaz

Adelántese a los síntomas de la alergia mediante la prevención. Hable con su médico sobre las pruebas de alergia para averiguar cuáles son sus factores desencadenantes. Una vez que sepa qué desencadena su alergia, tome medidas para adaptar su estilo de vida y lograr vivir la temporada de una manera más audaz y segura.

Celebre las pequeñas victorias sobre las alergias y el asma

Para controlar sus alergias, cambie los hábitos en su casa. Estas son las 5 cosas principales que puede hacer para aliviar las alergias en el hogar.

- 1. Deje sus zapatos en la puerta**
Use pantuflas o calcetines en vez de propagar los alérgenos que trae del exterior.
- 2. Quítese esa ropa**
Cambiar la ropa al llegar ayudará a detener la propagación del polen en su casa.
- 3. Mantenga su casa totalmente limpia**
Aspirar, desempolvar y lavar la ropa con frecuencia puede ayudar a mantener sus alergias bajo control.
- 4. Implemente una política de "puerta cerrada"**
Si bien resulta tentador "ventilar la casa", podría terminar permitiendo que todo el polen vuelva a ingresar.
- 5. Use un purificador de aire**
Un purificador de aire de buena calidad puede ayudar a filtrar los alérgenos y mantener el polvo bajo control.

Visite kp.org/asma para obtener una nueva perspectiva.

Los servicios cubiertos por un plan de salud de Kaiser Permanente son proporcionados o coordinados por los planes de salud de Kaiser Permanente: Kaiser Foundation Health Plan, Inc., en el Norte y Sur de California y en 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 planes de autoaseguramiento son administrados por Kaiser Permanente Insurance Company, One Kaiser Plaza, Oakland, CA 94612.