



## 5 REGALOS A EVITAR PARA PASAR UN SAN VALENTÍN LIBRE DE ALERGIAS

El Día de San Valentín es una gran oportunidad para darle un buen detalle o regalo a tu pareja, pero algunos de esos regalos pueden hacer más daño que bien.

«Si quieres impresionar a tu ser amado este año, evita los regalos que causan estornudos y sibilancias», recomendó el doctor y alergólogo J. Allen Meadows, presidente del Colegio Americano de Alergia, Asma e Inmunología (ACAAI, por sus siglas en inglés).

«Una vez que comprendas los desencadenantes de la alergia y el asma de tu enamorado(a), puedes buscar regalos que le expresen tu amor mientras cuidas su salud», agregó el experto.

Por ello, la ACAAI nos menciona cinco regalos que debes evitar este San Valentín:

1. Dulces o bocadillos con ingredientes misteriosos: los alérgenos alimentarios comunes son huevo, leche, nueces, pescado, mariscos, trigo, soya y sésamo. Antes de comprar algún chocolate o pastel exótico, asegúrate de que los ingredientes estén bien.
2. Veladas románticas junto a la chimenea: el humo puede desencadenar síntomas de alergia en las personas con asma. Intenta crear un ambiente romántico con velas LED.
3. Perfume pesado o colonia: un aroma abrumador puede llevar a tu pareja a una exaltación sintomática. Mejor piensa en otro regalo si tu enamorada(o) normalmente no usa loción o perfume, pues probablemente sea por una razón.
4. Flores que causen estornudos: evita los ramos con margaritas, varas de oro, girasoles y manzanilla. Las rosas son una apuesta segura para cualquiera que sea alérgico al polen.
5. Polvo, moho y mugre: limpia tu hogar para eliminar los alérgenos en esta noche especial. (TIPS ADICIONALES: cambia los filtros de aire cada tres meses, aspira regularmente los pisos y alfombras y lava la ropa de cama semanalmente).

Vía: ClickISalud