



## ¿CÓMO EVITAR QUE LA CONTAMINACIÓN AGRAVE LAS ALERGIAS?

Es sabido que el polvo y el polen son alérgenos que provocan molestias en algunas personas. Sin embargo, **existe un factor de riesgo que ha aumentado las enfermedades alérgicas a lo largo de los años: la contaminación.**

De acuerdo con el especialista en alergología e infectología pediátrica, Gerardo López Pérez, los niveles de contaminación ambiental en zonas urbanas son causantes del repunte de las alergias en los últimos años. De hecho, este tipo de enfermedades han llegado a presentarse en el 40% de la población mundial.

Si bien la contaminación es un factor determinante, **dicho repunte también está relacionado con la deficiencia nutricional y el actual estilo de vida, poco saludable en la mayoría de la población.**

“La aparición de nuevas enfermedades o nuevos agentes virales se está dando por el cambio climático, el cual no ha sido tomado en cuenta en el país. Insistimos que la contaminación es un factor de riesgo importante para que las enfermedades infecciosas se vean con más frecuencia”, señaló.

### Recomendaciones

Además de reducir tu exposición a la contaminación, evitando salir en días de contingencia ambiental, te recomendamos:

- **Reducir tu exposición a ácaros del polvo o a la caspa de las mascotas**, lavando frecuentemente la ropa de cama y los juguetes de felpa con agua caliente. De igual forma, procura utilizar una aspiradora con filtro fino.
- **Reducir la humedad en zonas húmedas**, como el baño y la cocina, usando extractores de aire y deshumidificadores. Si es necesario, repara las filtraciones dentro y fuera de tu hogar.

*En caso de que las alergias afecten tu calidad de vida, consulta a un profesional en salud.*

Vía: ClickISalud