

# ¡DIGA ADIÓS A LOS ESTORNUDOS!

Los estornudos y el resuello propios de las alergias y del asma afectan a una de cada cuatro personas en EE.UU.,<sup>1</sup> y pueden perjudicar tanto su organismo como su bolsillo. Comience a tomar medidas para controlar su condición médica hoy mismo para disfrutar de una vida normal y activa, y evitar consecuencias y tratamientos costosos en el futuro.

## Fíjese En Los Factores Desencadenantes

- **Ácaros del polvo:** coloque las almohadas y los colchones en fundas que no permiten el paso a los alérgenos.
- **Tabaco, contaminación ambiental:** no fume ni use estufas o cocinas a leña.
- **Mascotas:** no les permita la entrada a su dormitorio y bañe a sus animalitos a menudo.
- **Olores fuertes:** evite los perfumes, desodorantes, agentes químicos de limpieza y pintura.
- **Moho en interiores:** las cocinas y sótanos deben contar con buena circulación del aire, se deben limpiar con frecuencia y a veces pueden beneficiarse del uso de un deshumidificador.
- **Uso de la aspiradora:** su aspiradora debe tener un filtro de alta eficiencia (p. ej. un filtro microscópico o tipo HEPA), pero deje que otra persona la use.
- **Emociones fuertes:** el llanto, los gritos e incluso la ansiedad pueden desencadenar un ataque.
- **Medicamentos:** la aspirina, el ibuprofeno y los betabloqueantes pueden causar ataques de asma.
- **Use el aire acondicionado:** cierre las puertas y ventanas para impedir que el polen y las esporas de moho entren en el hogar.

## Tome sol y haga ejercicio

La luz solar, que estimula la producción de vitamina D, y el ejercicio de forma regular pueden ayudar a controlar el asma.<sup>2</sup> Hable con su médico al respecto.

## Consulte a un alergólogo

Considere una consulta con un alergólogo o inmunólogo. Visite nuestro sitio web para encontrar uno de estos médicos en su zona.

## Aprenda en internet

- **aaaai.org/español:** página en español de la American Academy of Allergy, Asthma and Immunology
- **aafa.org:** Asthma and Allergy Foundation of America (en inglés)

<sup>1</sup> CDC Fast Facts A-Z. Vital Health Statistics, 2003

<sup>2</sup> [articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/04/Sure-Fire-Strategies-to-Help-Asthma-Naturally.aspx](http://articles.mercola.com/sites/articles/archive/2009/04/04/Sure-Fire-Strategies-to-Help-Asthma-Naturally.aspx)

---

*Mencionamos CIGNA y Great-West Healthcare para tener en cuenta a todas las personas cubiertas. Si usted pertenece a CIGNA, puede hacer caso omiso de las referencias a Great-West Healthcare.*

CIGNA y el logotipo de "árbol de la vida" son marcas de servicio registradas de CIGNA Intellectual Property, Inc. utilizadas bajo licencia por CIGNA Corporation y sus subsidiarias operativas. Todos los productos y servicios son proporcionados exclusivamente por dichas subsidiarias operativas y no por CIGNA Corporation. Entre dichas subsidiarias operativas se incluyen Connecticut General Life Insurance Company (CGLIC), CIGNA Behavioral Health, Inc., Intracorp y las compañías subsidiarias de HMO o de servicios de CIGNA Health Corporation y CIGNA Dental Health, Inc. En California, CIGNA HealthCare of California y Great-West Healthcare of California, Inc. ofrece los planes de HMO. CGLIC está a cargo de administrar o asegurar todos los demás planes médicos en California. CGLIC ha adquirido los negocios de Great-West Healthcare de Great-West Life & Annuity Insurance Company (GWLA). GWLA sigue proporcionando ciertos productos (seguros de vida, accidentes e incapacidad y exceso de pérdida). GWLA no tiene licencia para operar en New York. En New York, la subsidiaria de GWLA First Great-West Life & Annuity Insurance Company de White Plains, N.Y. está a cargo de vender estos productos. Los derechos de todas las marcas pertenecen a sus respectivos propietarios. © 2009 CIGNA.