



CÓMO SOBREVIVIR A LAS ALERGIAS DE PRIMAVERA >>>>

¡La primavera ya llegó! Pero también llega la temporada de alergias. Si usted sufre de alergias, esta época del año puede traer complicaciones.

En general, las alergias pueden producirse por la exposición a ciertos alimentos, medicamentos, moho, insectos, polen, mascotas, entre otros. Las reacciones alérgicas activan nuestro sistema inmunológico, y pueden provocar tos, dificultad para respirar, picazón, secreción nasal o lagrimeo. En algunos casos, puede ocurrir una reacción grave y potencialmente mortal llamada anafilaxia.

Aunque podemos evitar más fácilmente los alérgenos alimentarios o medicamentosos, reducir la exposición a alérgenos presentes en el aire resulta más difícil. Es importante:

IDENTIFICAR LOS DEENCADENANTES

consulte con su proveedor sobre las pruebas de alergia recomendadas.

MANTENERSE INFORMADO

siga los niveles locales de polen, moho y la calidad del aire

MANTENER EL AIRE INTERIOR LIMPIO

limpie con regularidad y considere usar filtros de aire HEPA

CONSIDERAR LOS MEDICAMENTOS

hable con su proveedor sobre opciones de antihistamínicos, ya sean de venta libre o con receta

Si padece asma o EPOC, alérgenos como el polen, la caspa de las mascotas, el polvo o el humo pueden empeorar sus síntomas. No olvide reunirse con su equipo médico para revisar su plan de acción.

DATO RÁPIDO:

¿Sabía que ciertos medicamentos para la alergia pueden aumentar la presión arterial? Los esteroides también pueden elevar los niveles de azúcar en sangre. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica antes de comenzar a tomar cualquier medicamento nuevo.



COMBATIR LA INFLAMACIÓN CON LOS ALIMENTOS >>>>

La inflamación es la respuesta del cuerpo ante un irritante: ayuda al cuerpo a sanar.

Sin embargo, a veces el sistema inmunológico reacciona de forma exagerada, incluso cuando no hay un peligro real. La inflamación crónica puede ser un factor de riesgo que contribuye al desarrollo o agravamiento de enfermedades crónicas.

Las causas comunes de la inflamación incluyen el consumo de alimentos inflamatorios, el alcohol, el estrés, la falta de sueño o de ejercicio. Un sistema inmunológico demasiado activo puede dañar tejidos y órganos, y dificultar el control de enfermedades cutáneas, digestivas, cardíacas o articulares. También puede aumentar el riesgo de asma, artritis, diabetes, enfermedades del corazón, demencia, aumento de peso y muchas otras afecciones. Algunos signos de inflamación incluyen hinchazón, enrojecimiento y dolor. También puede haber fatiga, ansiedad o depresión, cambios en el peso, infecciones frecuentes, entre otros síntomas.

Afortunadamente, ciertos hábitos saludables pueden ayudar a reducir la inflamación crónica. Seguir una alimentación saludable, hacer ejercicio con regularidad, dormir lo suficiente, cuidar la salud bucal y reducir el estrés son fundamentales para controlarla.

DATO RÁPIDO:



¿Sabía que ciertos medicamentos para la alergia pueden aumentar la presión arterial? Los esteroides también pueden elevar los niveles de azúcar en sangre. Asegúrese de hablar con su equipo de atención médica antes de comenzar a tomar cualquier medicamento nuevo.

Alimentos que combaten la inflamación



- Frutas
- Verduras de hoja verde
- Hierbas y especias
- Pescado graso (salmón, atún)
- Frutos secos y semillas
- Aceite de oliva y de aguacate
- Chocolate amargo
- Café
- Té sin endulzar

ANTI INFLAMACIÓN DIETA

Alimentos que causan la inflamación



- Alimentos fritos
- Refrescos
- Carne roja
- Carbohidratos
- Alimentos procesados
- Alimentos con azúcares añadidos
- Aceites no saludables

Póngase en contacto con su equipo de atención para obtener más información sobre cómo crear un plan personalizado para reducir su inflamación.

LA MEMBRESÍA TIENE SUS RECOMPENSAS >>>>

Ser **miembro activo de TakeControl** no solo mejora su salud, sino que seguir el programa como parte del plan de incentivos de beneficios de HII significa que toda su atención en HII Family Health Center es gratuita.

Escanee el código QR para obtener más información. Comuníquese con el equipo de TakeControl para obtener más información sobre cómo ser un **miembro activo**.

Newport News: (757) 327-4183 | Ingalls: (228) 205-7667
takecontrol@quadmedical.com

QuadMed
TakeControl
PROGRAMA DE MANEJO DE AFECCIONES



Escanee el código para acceder al sitio web de TakeControl hoy mismo.