



# Controlar as Alergias

Alergias, para uns, são sazonais, para outros estão presentes todo o ano. Importa saber lidar com os sintomas, conhecer e cumprir o tratamento e, sobretudo, evitar a causa de sensibilidade.

## UMA REAÇÃO EM CADEIA

Há pessoas mais predispostas a desenvolver uma alergia por serem mais sensíveis a determinadas substâncias, encarando-as como se fossem agressivas, apesar de serem comuns. No primeiro contacto entre o organismo e essa substância, também conhecida como alérgeno, há uma resposta do nosso sistema imunitário originando sensibilização. Num contacto posterior são já libertados os chamados mediadores, que são responsáveis pelo aparecimento dos sintomas da alergia.

## ALERGENOS E SINTOMAS HÁ MUITOS

**É possível ser-se alérgico a uma grande variedade de substâncias. Os principais alérgenos são:**

**PÓLEN** - Grãos produzidos pelas plantas, suficientemente pequenos e leves, para serem transportados pelo vento e entrar no aparelho respiratório;

**ÁCAROS DO PÓ** - Organismos que vivem no pó e nas fibras usadas no fabrico de alcatifas, tapetes, colchões cobertores, almofadas e bonecos de peluche;

**BOLORES** - Fungos que flutuam no ar, habitando espaços confinados e húmidos como a cave ou a casa de banho;

**PELO DOS ANIMAIS** - A alergia é provocada por proteínas que existem na pele, na saliva e na urina de animais como o cão e o gato;

**ALIMENTOS** - Por exemplo leite, ovos, marisco, amendoins, citrinos e morangos;

**MEDICAMENTOS** - A penicilina ou seus derivados e o ácido acetilsalicílico (aspirina), entre outros;

**OUTROS** - Por exemplo o látex, presente nos preservativos, luvas, etc.

**Os sintomas da alergia variam também consoante o alérgeno e o órgão que é mais sensível:**

**AS VIAS ÁEREAS** - Espirros, nariz entupido ou a pingar, tosse e dificuldade em respirar;

**OS OLHOS** - Lacrimejantes, com comichão;

**A PELE** - Vermelha, irritada e com comichão;

**SISTEMA DIGESTIVO** - Vômitos e diarreia.

Causas à parte, os sintomas da alergia podem ser intermitentes ou persistentes, ligeiros, moderados ou graves.

## MANTER A ALERGIA À DISTÂNCIA

Há medicamentos que aliviam os sintomas e outros que permitem controlar a reação alérgica. No entanto, os medicamentos não evitam que a alergia regresse após nova exposição ao alérgeno.

**É importante tratar, mas é mais importante manter a alergia controlada.** Em função do tipo de alergia as medidas de prevenção passam por:

### ALERGIA AO PÓLEN

Evite passeios nos dias mais quentes, secos e com vento forte, mantenha portas e janelas fechadas e ligue o sistema de ventilação com filtro para pólenes quando andar de carro; tome um duche antes de deitar para remover o pólen da pele e cabelos;

**ALERGIA AOS ÁCAROS:** mantenha a casa livre de pó: use aspirador, remova alcatifas e carpetes, aspire com frequência e proteja o colchão e almofadas com coberturas de material microporoso; troque as cortinas por estores, lave a roupa de cama com frequência e a altas temperaturas (superior a 60°C);

**ALERGIA AOS BOLORES:** retire as plantas de casa e lave com regularidade as cortinas da banheira, os vidros da casa de banho e areje a casa. Pode também recorrer a um desumidificador;

**ALERGIA A UM ALIMENTO:** leia os rótulos com atenção, para identificar se contém ou não a substância a que é alérgico.

**ALERGIA A ALGUM MEDICAMENTO:** avise o seu médico e o seu farmacêutico sempre que precisar de medicação. Faça-se acompanhar de um cartão com a lista de medicamentos a que é alérgico.

## COM A AJUDA DESTA FARMÁCIA

O seu farmacêutico sabe como ajudá-lo a lidar com a alergia. Pode aconselhar-lhe medicamentos para o alívio de sintomas, orientar o tratamento prescrito, mas dispõe sobretudo da informação sobre os cuidados mais eficazes para manter os alérgenos longe de si.

UTENTE:

FARMÁCIA:

TEL.: