MY ALLERGY GUIDE™

UNA GUÍA ÚTIL PARA ENTENDER Y CONTROLAR LOS SÍNTOMAS DE ALERGIAS

Cortesía de
los fabricantes de:

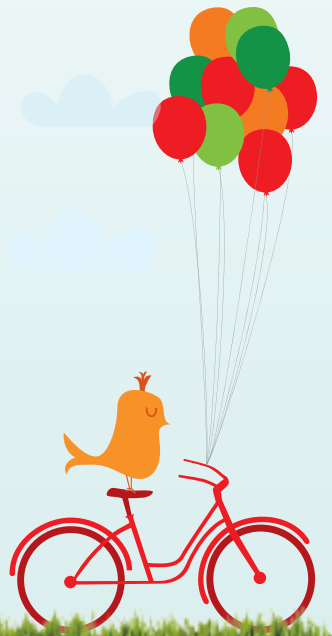
ZYRTEC®
Cetirizine HCl

¿Estornudas en primavera? ¿Sientes irritación o lagrimeo en los ojos durante todo el año?

Es posible que tengas alergias en interiores o al aire libre.

Aprende más sobre las alergias con la guía

ZYRTEC®
MY ALLERGY GUIDE™.



Esto es lo que encontrarás adentro:

Entiende tus síntomas y qué factores pueden provocarlos – aprende cómo pueden manifestarse, cuáles son las causas de los síntomas y las diferencias entre alérgenos en interiores y al aire libre

Adapta tu entorno – aprende cómo unos simples cambios pueden incidir en tu bienestar

Trata tus síntomas – descubre los medicamentos disponibles para atacar tus síntomas específicos

Habla con un especialista – determina cuál puede ser el mejor curso de acción para aliviar los síntomas

¿Tengo alergias?

Entiende los síntomas de las alergias y qué factores pueden provocarlos

¿Tienes picazón o lagrimeo en los ojos, o estornudas todo el tiempo? Es posible que tu cuerpo esté reaccionando ante un alérgeno, como por ejemplo, el polen o la caspa de animales domésticos.

Puede que te preguntes porqué tienes una reacción alérgica y porqué tu cuerpo reacciona de esa forma. Una vez que entiendas que causa tus síntomas de alegria, podrás buscar la mejor manera de aliviarlos.

Si tienes algunos o todos estos síntomas, es posible que tengas alergias.

Ojos
- Te frotas los ojos a causa de picazón
- Los ojos te lagrimean y te pican
- Los ojos se te ponen levemente colorados luego de frotarlos

Nariz
- Te frotas la nariz a causa de picazón
- Estornudas constantemente
- Tienes goteo nasal con secreción líquida y transparente
- Tienes dificultad para respirar por congestión nasal

Garganta/boca
- Sientes picazón en la garganta o en el paladar

¿Qué es una alergia?

La alergia es una condición en la cual tu sistema inmunológico reacciona de forma exagerada a sustancias normalmente inofensivas, entre ellas, alérgenos como el polen o el moho. Cuando estás expuesto a un alérgeno, tu cuerpo siente que debe defenderse y comienza a hacerlo. Libera una sustancia llamada histamina y se desencadenan los desagradables síntomas de la alergia, tales como estornudos, goteo nasal, picazón y lagrimeo en los ojos, y picazón en la nariz o en la garganta.

¿Hay distintos tipos de alergias?

Efectivamente. Hay dos tipos de alergias: las alergias perennes (o de interiores) y las alergias estacionales (del aire libre).

Si sufres de alergias durante todo el año, puede que tengas alergias de interiores. Si sufres de alergias en determinados períodos del año, por ejemplo, la primavera o el otoño, es posible que sufras de alergias del aire libre. También es posible que seas sensible a ambos tipos de alérgenos, es decir, a los de interiores y a los del aire libre.

Alérgenos en interiores

Si padeces alergias de interior, es probable que tengas síntomas todo el año. Los siguientes son algunos de los alérgenos en interiores más comunes:

Ácaros

Los ácaros son minúsculos e imperceptibles a la vista, pero suelen alojarse en ropa de cama, muebles tapizados y alfombras.

Caspa de animales domésticos

Lo más probable es que la causa de tu alergia no sea el pelo de tu mascota, sino una sustancia que se encuentra en la saliva y que se adhiere al pelo del animal cuando se limpia.

Moho y hongos

Las esporas del moho se desplazan por el aire y crecen en ambientes interiores, una vez que se ubican en superficies húmedas como la bañera o la ducha.

Alérgenos al aire libre

Si estornudas con más frecuencia durante la primavera o el otoño, es posible que padezcas una alergia al aire libre (a veces denominada "alergia al polen").

Polen de la maleza y polen del césped

La ambrosía y el cardo ruso son ejemplos de polen de la maleza que provocan alergia. El polen del césped es regional y estacional. Algunos ejemplos de céspedes que causan alergia son el césped Bermuda, poa de los prados (Kentucky bluegrass) y la hierba timotea (Timothy).

Polen de los árboles

Los siguientes son ejemplos de árboles cuyo polen suele causar alergia: olmo, roble, sicomoro, nogal americano, nogal, árbol de pacana, abedul y cedro.

¿Sé a qué soy alérgico?

A veces, es difícil de determinar. Consultar a un alergista o a otro profesional de la salud puede ayudarte a determinar qué tipos de alérgenos disparan los síntomas de tus alergias.

Pregúntate lo siguiente:

¿Cuándo se manifiestan los síntomas de mis alergias?

Si se manifiestan solo durante determinadas estaciones del año, puede que seas alérgico a alguna sustancia que se encuentre al aire libre, por ejemplo, al polen. Las alergias que se manifiestan en forma más regular durante todo el año pueden ser indicios de alergias de interior, por ejemplo, a los ácaros.

¿A qué hora del día comienzan mis síntomas?

Si los síntomas suelen ocurrir apenas te despiertas, es posible que seas sensible a algún alérgeno de interior, por ejemplo, a los ácaros o a la caspa de tus mascotas que pueden alojarse en ropa de cama o en alfombras.

Si tus síntomas comienzan cuando estás al aire libre, es posible que padezcas una alergia al aire libre, por ejemplo, al polen. Este tipo de alergia suele empeorar entre las 10 AM y las 5 PM.

¿Dónde estoy cuando se manifiestan los síntomas?

¿En casa? ¿En el trabajo? ¿Haciendo ejercicios al aire libre? El lugar donde surgen los síntomas puede darte los indicios que necesitas para determinar ante qué está reaccionando tu cuerpo. Recuerda que el polen también puede ingresar por las ventanas de tu casa, o alojarse en la ropa y en animales, por eso, incluso cuando creas que puedes tener una alergia de interiores, la causa de esa alergia puede ser el polen.

Corticosteroides intranasales
Son indicados para el tratamiento y la posible prevención de la inflamación de las fosas nasales. Alivian la congestión nasal, los estornudos y el goteo y la picazón nasal.

Inmunoterapia (vacunas contra la alergia)
El tratamiento consiste en una serie de inyecciones aplicadas por un profesional de la salud durante varios años. Cada una de ellas contiene alérgenos en pequeñas cantidades para provocar una respuesta de anticuerpos, disminuir la sensibilidad e incrementar la tolerancia a los alérgenos.

Algunos medicamentos son de venta libre, mientras que otros son de venta con receta. Asegúrate de leer las etiquetas y usar los productos según lo indicado.

Es posible que tu médico te haya recomendado ZYRTEC® para ayudarte a sentir mejor…

¿Qué es ZYRTEC®?

ZYRTEC® es un antihistamínico oral que alivia los síntomas de alergias que afectan los ojos, la nariz y la garganta.

Estornudos

Goteo nasal

Picazón y lagrimeo de los ojos

Picazón en la nariz y en la garganta

¿Porqué ZYRTEC®?

ZYRTEC® alivia rápidamente los síntomas

- ZYRTEC® comienza a actuar a partir de la 1° hora, desde el primer día que empiezas a tomarlo*

Alivia los síntomas durante el día y durante la noche

- ZYRTEC® alivia los síntomas de la alergia las 24 horas del día

Es eficaz para síntomas de alergias al aire libre y de interiores

- Por lo tanto, si tienes síntomas de alergias en determinadas estaciones (otoño/primavera) o durante todo el año, ZYRTEC® puede brindarte alivio rápido* y sistemático

Práctico

- Toma ZYRTEC® una sola vez al día y sentirás alivio durante las 24 horas
- ZYRTEC® está disponible como medicamento de venta libre en tu farmacia local, con la misma eficacia que la versión de venta con receta original

Al igual que con cualquier medicamento, asegúrate de tomar ZYRTEC® únicamente del modo indicado por tu médico.

Para obtener más información sobre los productos ZYRTEC® y obtener cupones de descuento, visita Zyrtec.com.

*ZYRTEC® comienza a actuar desde la 1° hora.

¿Debo consultar a un alergista?

Tu médico de cabecera puede sugerirte que consultes a un alergista para determinar la causa de tus alergias.

Estas son algunas cosas que puedes esperar en tu consulta con el alergista:

- **Estrategia de control**
  Antes de tu cita, identifica cuándo se manifiestan los síntomas de tus alergias para poder transmitirle esta información a tu médico y elaborar una estrategia.

- **Prueba de piel**
  Un médico o enfermera coloca una gota de cada posible alérgeno sobre la piel y luego realiza una punción para permitir que ingrese el alérgeno. Después de quince minutos, podrás observar cómo reacciona tu piel ante cada alérgeno.

- **Prueba de reacción intradérmica**
  Se inyecta una pequeña cantidad de cada posible alérgeno debajo de la piel. Después de quince minutos, un médico o una enfermera controlará la reacción de la piel.

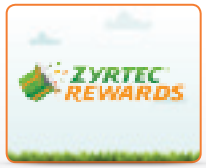
- **Prueba del parche**
  Se aplica un alérgeno a un parche que luego se coloca sobre la piel. Después de 48 horas, deberás regresar al consultorio de tu médico para ver a qué alérgenos eres más sensible.

- **Análisis de sangre para detectar alergias (anticuerpos de IgE específica o técnica de RAST)**
  Se extrae una muestra de sangre para detectar anticuerpos de IgE específica (inmunoglobulina E) para ayudar a tu médico a determinar qué alérgenos provocan los síntomas de tus alergias.

En Zyrtec.com encontrarás excelentes recursos para el control de las alergias.

- Aplicación **ZYRTEC® ALLERGYCAST®*†** – una aplicación gratuita que se puede descargar directamente desde tu teléfono móvil
  — Recibe información sobre la carga de polen en la atmósfera y el pronóstico del tiempo extendido que te ayudará a organizar tu día
  — Registra tus síntomas de alergia y controla cómo te sientes
  — Ingresa a **Zyrtec.com** para descargar la aplicación a través de iTunes®

- **RECOMPENSAS ZYRTEC®**
  — Gana excelentes recompensas por ser miembro leal del programa de recompensas ZYRTEC®. Comienza a ganar puntos en cuanto te registres. Canjéalos por todo tipo de productos geniales, incluso descuentos en productos ZYRTEC®



- **Visita Zyrtec.com para determinar qué producto ZYRTEC® es mejor para ti.**

Usar única y exclusivamente según lo indicado.

*Disponible para iPhone® y Android™.

†Se aplican las tarifas estándar de tu plan. La información contenida en el pronóstico de alérgenos es proporcionada por terceros a título informativo solamente, y no representa una garantía de exactitud ni del aval, directo o implícito, de McNeil Consumer Healthcare, una división de McNEIL-PPC, Inc.

iTunes es una marca registrada de Apple Inc.

¿Aún tienes preguntas? Tu médico te puede ayudar.

La siguiente es una lista de preguntas que debes hacerte antes de visitar a tu médico. Durante la consulta con tu médico, hazle saber las respuestas para ayudarlo a entender mejor tus síntomas de alergia específicos y cómo te afectan.

Generalmente, tengo los siguientes síntomas…

- ◯ Estornudos
- ◯ Goteo nasal
- ◯ Picazón y lagrimeo de los ojos
- ◯ Picazón en la nariz o en la garganta
- ◯ Congestión nasal

Por lo general, los síntomas aparecen…

- ◯ Durante todo el año
- ◯ Solo en determinadas épocas del año (por ejemplo, primavera u otoño)
- ◯ Durante todo el año, aunque empeoran en determinadas épocas del año

Por lo general, los síntomas se manifiestan en los siguientes momentos del día…

- ◯ Cuando me levanto a la mañana (lo cual podría ser un indicio de una alergia de interiores)
- ◯ Apenas salgo a la calle (lo cual podría ser un indicio de una alergia al aire libre)

Los síntomas suelen manifestarse… (selecciona todas las opciones que corresponda)

- ◯ En mi casa
- ◯ Al aire libre
- ◯ Otro (detallar) _____
- ◯ En el trabajo/la escuela
- ◯ En el auto
- ◯ Cuando estoy cerca de animales domésticos (perros o gatos)

Los medicamentos que he utilizado para tratar mis alergias en el último año son:
(Incluye todos los medicamentos de venta libre y de venta con receta que has probado)

_____

_____

Actualmente, tomo el/los siguiente/s medicamento/s para tratar mis alergias:
(Incluye todos los medicamentos de venta libre y de venta con receta que usas actualmente)

_____

_____

¿Qué otros temas debo conversar con mi médico?

- Con qué frecuencia se presentan los síntomas
- La gravedad de los síntomas (por ejemplo, si son relativamente leves, moderados o severos)
- Qué medicamentos son indicados para mis síntomas de alergia específicos

Recursos adicionales

Estas organizaciones y sitios web también pueden brindarte más información sobre alergias.

- **American Academy of Allergy, Asthma & Immunology (AAAAI)**
  www.aaaai.org
- **American College of Allergy, Asthma & Immunology (ACAAI)**
  www.allergyandasthmarelief.org
- **Asthma and Allergy Foundation of America (AAFA)**
  www.aafa.org
- **American Academy of Pediatrics (AAP)**
  www.aap.org

  También...
  www.healthychildren.org
- **Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA)**
  www.aanma.org

Cortesía de los fabricantes de:

ZYRTEC® Cetirizine HCl

Usar según lo indicado.

©McNEIL-PPC, Inc. 2015 ZYR-828182 06/15

Cuando estés en un ambiente interior…

- **Filtra el aire.** Los filtros de aire de alta eficiencia HEPA pueden utilizarse en aires acondicionados y aspiradoras para atrapar pequeñas partículas de alérgenos.
- **Reduce la cantidad de ácaros.** Usa ropa de cama hipoalergénica con fundas con cierre a prueba de alérgenos y lava las sábanas y mantas en agua caliente todas las semanas.

- **Toma medidas para impedir la formación de moho.** Dado que el moho crece en superficies húmedas, trata de mantener tu casa lo más seca posible. Limpia las mamparas y los accesorios del baño para impedir que se forme moho.
- **Controla la exposición de los niños a los alérgenos.** Lava los juguetes de peluche para reducir el polvo.
- **Mantén a tus mascotas alejadas de los muebles.** Los muebles tapizados pueden albergar caspa de animales domésticos. Bañar a tus mascotas con frecuencia también puede ayudar.

- **No estés en contacto con el césped.** De ser posible, camina por la acera para minimizar el contacto con las esporas de polen y moho del césped y de la maleza.
- **No cuelgues la ropa al aire libre.** El polen puede adherirse a tu ropa.
- **Planifica tus viajes con inteligencia.** Cuando planifiques tus vacaciones, trata de elegir lugares con bajo nivel de polen (por ejemplo, la playa).

Los medicamentos para la alergia también pueden ayudar a que te sientas mejor

Hay distintos medicamentos disponibles para aliviar los síntomas de la alergia. Habla con tu médico acerca de qué tratamiento puede ser el indicado para tu caso.

Antihistamínicos: Sirven para tratar una gran variedad de síntomas de alergia: estornudos, goteo nasal, picazón y lagrimeo de los ojos y picazón en la nariz o garganta. Los antihistamínicos actúan inhibiendo la histamina (una sustancia química liberada por el organismo que provoca síntomas de alergia) y vienen en distintas presentaciones: cápsulas, jarabes y tabletas de disolución oral.

Descongestivos: Desinflaman los tejidos de la nariz para aliviar la congestión nasal. Los descongestivos vienen en distintas presentaciones: cápsulas y aerosol nasal. Por lo general, se los combina con un antihistamínico. Algunos de estos medicamentos son de venta con receta únicamente. Consulta a tu farmacéutico.

Gotas oculares antihistamínicas: Alivian temporalmente la picazón de los ojos provocada por el polen, la ambrosía, el césped, el pelo de animales y la caspa de mascotas. Algunas gotas oculares también reducen la irritación de los ojos.

¿Estás seguro de que tus síntomas son provocados por alergias y no por un resfrío?

Los síntomas son muy similares y pueden confundirse. Visita Zyrtec.com para obtener información que te ayudará a distinguir entre ambos.

ALERGIA	vs.	RESFRÍO
Los síntomas se pueden manifestar inmediatamente después de la exposición a los desencadenantes de tus alergias.		Los síntomas se manifiestan lentamente y son más leves.
Puede incluir:		**Puede incluir:**
• Goteo nasal transparente		• Goteo nasal que comienza con un líquido transparente y luego se transforma en un líquido espeso y de color
• Los síntomas pueden durar más de 2 semanas o ser recurrentes		• Dura entre 7 y 10 días
• Picazón en la nariz		• Posible fiebre leve
• Picazón y lagrimeo en los ojos y picazón en la garganta		• Dolor de garganta
• Los síntomas pueden aparecer al comienzo de una estación (por ejemplo, la primavera)		• Malestar leve

Las alergias y los resfríos tienen algunos síntomas en común, por ejemplo, los estornudos.

¿Cómo puedo controlar los síntomas de mis alergias?

Si bien a veces puedes sentir que no hay escapatoria para tus síntomas de alergia, hacer cambios menores en tu forma de vida y en tu entorno puede ayudar mucho.

Cuando estés al aire libre…

- **Busca tu zona de confort.** Aprende a conocer tus límites cuando estás al aire libre—especialmente, en esos días en que hay mucha carga de polen en la atmósfera. Es conveniente que conozcas la cantidad de polen en la atmósfera todos los días para poder planificar con tiempo.
- **Restringe la entrada de alérgenos del aire libre.** En días con alta carga de polen en la atmósfera, mantén las puertas y las ventanas cerradas y, de ser posible, usa el aire acondicionado. Después de estar al aire libre, báñate y cámbiate de ropa.