



Alergias

¿Sabías que las alergias aparecen cuando el sistema de defensa del cuerpo es bajo? Nuestro cuerpo trata de avisarnos en cuanto siente que algo no está bien. ¡Enterate cómo!



Las alergias pueden surgir cuando el sistema inmunológico reacciona de forma exagerada frente a la exposición a un alérgeno.

Éste puede alcanzar estos tejidos por el contacto directo con la piel, por las membranas mucosas o a través de la circulación sanguínea luego de la absorción.

Algunos alérgenos comunes son el polen, las plantas, el polvo, los cosméticos, y el pelo de los animales, vacunas, y medicinas.

También, los agentes físicos tales como calor, frío y luz del sol pueden producir alergia e igualmente variedad de alimentos como las naranjas, leche, huevos, trigo, pescados y otros alimentos de mar, chocolates, tomates, y fresas.

Es importante saber que los síntomas de una alergia no aparecen la primera vez que entramos en contacto con un alérgeno, ya que es necesaria una exposición continuada para que el sistema inmunológico empiece a considerar dicha sustancia como nociva y genere una respuesta de defensa.

¡Recuerda!

Instalar un humidificador el cual ayudará en la lucha contra el polen y moho, ayuda a que la respiración mejore en personas con alergias.

También controlar el estrés ya que la alergia es una enfermedad autoinmune, por tanto el estrés no la provoca pero sí puede agudizar los síntomas.

Urreón, Mireya (18 de julio de 2016). « <http://www.remediosnaturales.com/alergias> Consultado el 24 de agosto de 2016.