



ALERGENOS Y SUEÑO

Las alergias son muy comunes en los niños. La mayoría no puede evitarse, pero puede ayudar a encontrar y evitar los desencadenantes para ayudar a su hijo a dormir mejor por la noche y funcionar mejor durante el día.

Alergenos comunes e irritantes del dormitorio

- Peluches
- Alfombra
- Polvo
- Mascotas
- Molde
- Aire frío o caliente
- Cambios de clima
- Fumar
- Los olores (velas, aerosoles)



Los hechos

- Las alergias son comunes y afectan a casi la mitad de todos los niños.
- Las alergias pueden causar congestión nasal hinchada, lo que hace difícil respirar por la noche, a veces causando ronquidos y mal sueño.
- El mal dormir debido a alergias puede afectar el comportamiento de su hijo, la capacidad de permanecer despierto durante el día y la capacidad de hacerlo bien en la escuela.

¿Mi hijo tiene alergias? ¿Cómo puedo saber?

- La mayoría de los niños que tienen alergias tienen síntomas antes de los 6 años de edad.
- Los síntomas comunes de la alergia son: ronquidos, nariz tapada, nariz que moquea, picazón en la nariz, estornudos, picazón en los ojos, ojos rojos o ojos llorosos.
- Los síntomas a menudo son peores en la primavera, pero pueden afectar a su hijo todo el año.
- No todos los niños de alergia desencadenante son los mismos.
- Si cree que su hijo puede tener alergias, consulte a su proveedor de atención primaria para hablar sobre las opciones de pruebas de alergia.
- Una prueba de alergia en la sangre o una prueba de la piel puede ayudar a encontrar lo que su hijo es alérgico a, por lo que puede ayudar a evitar desencadenantes.

Lo que puedes hacer

Una de las mejores cosas que puede hacer para mejorar el ambiente del sueño de su hijo si tiene alergias o síntomas de alergia es encontrar sus desencadenantes y evitarlos.

1. Pruebas de alergia a la sangre o la piel

Las pruebas de alergia son una forma rápida y sencilla de ayudar a encontrar lo que su hijo puede ser alérgico a. Éstos a menudo pueden ser completados en la oficina de su proveedor de atención primaria. Su médico le puede dar un medicamento para ayudar con sus síntomas, lo que puede ayudar con el sueño.

2. Manteniendo los ácaros del polvo cubiertos

Los ácaros del polvo son los desencadenantes comunes de las alergias, y todos los tenemos. El colchón de plástico y las fundas de almohada pueden ser caros, pero pueden ayudar con los síntomas de la alergia. Si no están en su presupuesto, trate de lavar la ropa de cama en agua caliente con frecuencia.

3. Mascotas y animales de peluche

Los ácaros del polvo pueden vivir en animales de peluche y empeorar las alergias. Las mascotas también pueden desencadenar síntomas de alergia. Trate de hacer un lugar especial para dormir fuera de la habitación para mascotas y (la mayoría) animales de peluche. Trate de cambiar a un amigo especial relleno una noche para dormir.

4. Etapa de la temperatura de sueño perfecto

No quieres una habitación que es demasiado caliente, demasiado frío. A veces pueden desencadenar síntomas de alergia. Trate de mantener las ventanas cerradas y la temperatura ambiente entre 60-67 grados Fahrenheit. Y recuerde mantener la cuna o la cama lejos de ventanas o ventiladores.

5. El aire limpio hace para dormir mejor

Usted quiere un ambiente de sueño que es limpio, no demasiado seco, no demasiado húmedo, y libre de velas, incensos y fragancias fuertes. A veces pueden desencadenar síntomas de alergia. Fumar siempre debe ser evitado en el hogar.



RECURSOS PARA LOS PADRES

- [Nationalsleepfoundation.org](http://nationalsleepfoundation.org)
- [Sleepforkids.org](http://sleepforkids.org)
- HealthyChildren.org
- AAP Program: "Brush, Book, Bed" is available at: <http://bit.ly/bedroutine>
- <http://acaai.org/allergies/treatment/allergy-testing/children>