

MI GUÍA DE ALERGIAS



Utiliza los productos solo como se indica.

UNA GUÍA PARA COMPRENDER LAS ALERGIAS

🌿 POR DENTRO Y POR FUERA 🌿

De la marca de antihistamínicos orales #1 recomendada por alergólogos.



Utiliza los productos solo como se indica.

LA FAMILIA DE PRODUCTOS ZYRTEC

EL ALIVIO QUE NECESITAS.

🌿 ELIGE LA OPCIÓN PERFECTA PARA TI 🌿

¿TIENES ESTOS SÍNTOMAS?

- Tienes picazón en los ojos y en la nariz.
- Tienes goteo nasal y los ojos tan llorosos que parece que viste una película triste.
- Te quedas sin pañuelos para limpiarte la nariz.
- Te avergüenzan tus estornudos constantes.

En ese caso, ¡puede que sufras de alergias!

Deshazte de tus síntomas de alergia hoy mismo con Mi guía de Alergias: Una guía para entender tus alergias por dentro y por fuera.

¿QUÉ CONTIENE ESTA GUÍA?



LO ESENCIAL SOBRE LAS ALERGIAS



CÓMO TRATAR LAS ALERGIAS



HERRAMIENTAS Y APLICACIONES



PRODUCTOS Y AHORROS

GÁNALE A LAS ALERGIAS



- Actúa rápido* y alivia durante 24 horas.
- Alivia tanto las alergias de interiores como de exteriores.
- Actúa rápido* y no pierde eficacia.
- Concentración original de la dosis.

*Empieza a actuar en la hora uno.



- Marca #1 de antialérgicos recomendada por pediatras*.
- Alivio de las alergias por 24 horas, dura todo el día y toda la noche.
- Alivia tanto las alergias de interiores como de exteriores.
- Concentración original de la dosis.
- Disponible como Comprimido Masticable (Uva), Líquido (Goma de mascar y Uva) y Comprimido Soluble (Cítricos)* entre otros antihistamínicos para vía oral de venta libre.

*Entre otros antihistamínicos orales de venta libre.

¡ZYRTEC® Hives también está disponible para el alivio de la urticaria!



- De la marca de antihistamínicos orales de venta libre #1 recomendada por alergistas y pediatras.
- ZYRTEC® Hives reduce la urticaria y alivia la picazón causada por la urticaria.

¿TENGO ALERGIAS?

COMPRENDER LOS SÍNTOMAS DE LA ALERGIA

¿Picazón en la nariz? ¿Ojos llorosos y picazón en los ojos? Los síntomas son mensajes del cuerpo. El cuerpo puede generar una reacción cuando entra en contacto con una sustancia normalmente inofensiva, como el polen o la caspa de las mascotas. Si tienes alguno de los siguientes síntomas o todos ellos, es posible que tengas alergias.

Identifica tus síntomas para descubrir si puedes tener alergias.

Ojos

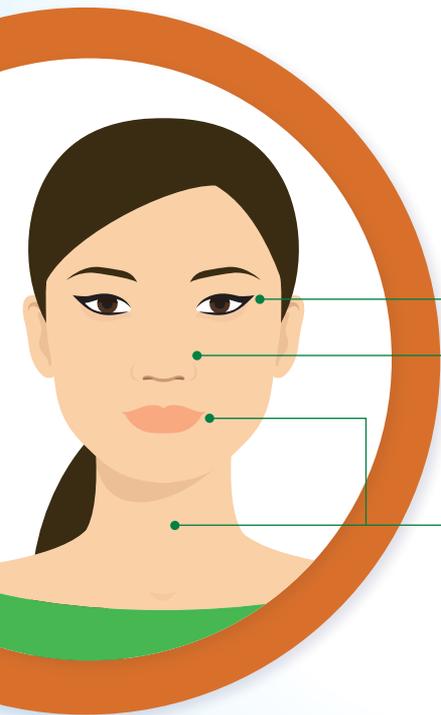
- Frotarse los ojos porque sientes picazón.
- Además de la picazón, los ojos están llorosos.
- Luego de frotarse los ojos, hay un enrojecimiento leve.

Nariz

- Frotarse la nariz porque pica.
- Estornudar muchas veces seguidas.
- Goteo nasal de líquido transparente y liviano.
- Dificultad para respirar por la nariz porque está tapada.

Garganta/Boca

- Picazón en la garganta o en el paladar.



PON A PRUEBA TU CONOCIMIENTO SOBRE LAS ALERGIAS

	SÍ	NO
1. ¿El clima afecta la cantidad de polen en el aire?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
2. ¿La cantidad de polen cambia dependiendo del momento del día?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
3. ¿Las alergias se heredan de padres a hijos?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>
4. ¿Rasurar a mi perro mejorará mis alergias?	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

No importa si respondiste todo bien o no. Hay muchas cosas interesantes por aprender sobre las alergias.

Visita www.zyrtec.com para descubrir lo que tienes que saber a fin de dejar de luchar contra las alergias.

RESPUESTAS: **1.** El clima tiene un gran efecto sobre la cantidad de polen. Dos consejos sencillos a tener en cuenta: quédate en casa cuando haya viento y sal a explorar luego de una lluvia fuerte. **2.** La cantidad de polen cambia a lo largo del día. Usa AllergyCast para tener un registro de la cantidad de polen antes de salir. Es mejor quedarse en casa durante las horas de mayor concentración de polen. **3.** La tendencia de desarrollar alergias es hereditaria, es decir, puede pasarse de padres a hijos. Si uno de los padres tiene alergias, hay mayor riesgo de tener una o más alergias. Aunque no se hereda un tipo de alergia en específico, sí se hereda una mayor predisposición a tenerlas. **4.** Rasurar a tu mascota solo le quita el pelo. La caspa, la saliva y la orina son los culpables de las alergias transmitidas por las mascotas.



¿Verdades o mentiras sobre las alergias? Haz la prueba.

Las alergias pueden ser confusas. Pon a prueba tus conocimientos sobre las percepciones erróneas más frecuentes y conoce algunos datos útiles sobre las alergias en www.zyrtec.com.

CONTROLA LAS ALERGIAS:

PUNTOS CLAVE PARA QUE TE SIENTAS MEJOR

- **Comprende los síntomas de la alergia.**
- **Reconoce los síntomas de la alergia.**
- **Usa medicamentos antialérgicos.**



Antihistamínicos

- Bloquean la histamina, que es el químico que provoca los estornudos, el goteo nasal, los ojos llorosos y la picazón en la garganta y la nariz.
- Son de venta libre, en forma de comprimidos orales, aerosoles nasales y gotas para los ojos.



Descongestionantes

- Contraen los vasos sanguíneos inflamados por las alergias y alivian la nariz tapada y la congestión y presión sinusal.
- Disponibles en forma de comprimidos orales y en aerosol nasal.
- También disponibles en forma de comprimidos orales en combinación con antihistamínicos.



Productos para el alivio de los síntomas de la alergia nasal (glucocorticoides)

- Reducen la inflamación que causa la histamina junto con otros químicos que se liberan a causa de las alergias.
- Estos químicos causan que se tape la nariz y otros síntomas de alergia nasal, como los estornudos, el goteo nasal y la picazón.
- Brindan un mayor alivio en los síntomas si se toma con regularidad para la rinitis alérgica persistente.
- Disponibles en forma de aerosol nasal.



Otros

- Solución salina nasal y gotas lubricantes para los ojos.
- Para otros tratamientos, como vacunas contra las alergias o los antileucotrienos, habla con tu alergólogo.

Algunos medicamentos son de venta libre, mientras que otros requieren una receta. Asegúrate de leer las etiquetas y de usar los productos solo como se indica.

POLEN: MES A MES

	BAJA    ALTA	 ÁRBOLES	 CÉSPED	 MALEZAS
	CANTIDAD DE POLEN			
ENERO. Hay mucho polen del cedro en el sur, pero en el resto de los EE.UU. la cantidad de polen es baja.				
FEBRERO. El polen de los árboles, como el aliso y el arce, empieza a aparecer por todas partes.				
MARZO. Hay mayor proporción de polen de los árboles, pero el de las malezas y el césped puede aumentar si la primavera se adelanta.				
ABRIL. El polen de árboles como el pino, la morera y el sauce está en su punto máximo.				
MAYO. En este mes se duplican las cantidades de polen de árboles y césped en todos lados.				
JUNIO. Es el apogeo del polen del césped, como el pasto bermuda, el centeno y la avena.				
JULIO. Cuando baja el polen de los árboles, comienza la temporada del polen de las malezas.				
AGOSTO. Hay más polen de las malezas, como el bleo rojo, la ambrosía y la ortiga.				
SEPTIEMBRE. El auge del polen de las malezas, que se esparce con facilidad por el viento.				
OCTUBRE. Las malezas siguen produciendo polen en el sur y en el oeste, pero, más allá de eso, la calidad del aire es muy buena.				
NOVIEMBRE. Es un buen mes si tienes alergias al aire libre y la época del polen de la ambrosía llega a su fin.				
DICIEMBRE. Los alérgenos del exterior están en niveles bajos, excepto por esa molesta fiebre del cedro en el sur.				



¿Sabías qué?

Los desencadenantes de las alergias varían según la región. Prueba la aplicación ALLERGYCAST® de ZYRTEC® para registrar los desencadenantes de tu zona. Se aplican las tarifas de datos estándar. Consulta la siguiente página para obtener más información.

Aprende a evitar los desencadenantes estacionales y obtén consejos que puedes aplicar todo el año.

Consejos de invierno

- En invierno pasarás más tiempo en casa. Consulta estas páginas para descubrir dónde se pueden esconder los desencadenantes de alergias en tu casa.
- El polen de árboles como el aliso y el arce comienza a aumentar en todos lados al final del invierno.

Consejos de primavera

- Evita estar afuera por la mañana, cuando hay mayor cantidad de polen.
- Mantén las ventanas de la casa y del auto cerradas y usa el aire acondicionado.
- Recuerda que los síntomas de la alergia pueden empeorar en días calurosos, secos o ventosos, o pueden ser más leves en días lluviosos, nublados o sin viento.

Consejos para quienes sufren alergias estacionales:

Consejos para el verano

- Pídele a alguien que no tenga alergias que corte el césped, ya que el polen del césped está por todos lados.
- Piensa en ir de vacaciones a un área con poco polen (como la playa).

Consejos para el otoño

- Báñate después de estar al aire libre y cambia de ropa.
- No seques la ropa al aire libre, ya que hay polen de ambrosía en el aire.
- Para aliviar tus síntomas fuera de casa usa toallitas faciales para eliminar las partículas pequeñas como el polen, el polvo, la suciedad y otras impurezas, a la vez que suavizas la piel.



¿Será el césped, los árboles, la maleza o el heno?

Más información en www.zyrtec.com.

¿ALERGIA O RESFRIADO?

NO TE CONFUNDAS

¿Estornudas mucho? ¿Te sientes muy mal? Puede deberse a las alergias o a un resfriado. Es difícil saber, pero para conseguir el alivio adecuado hay que diferenciar cuál te afecta.

SÍNTOMAS	RESFRIADO Los síntomas se desarrollan con lentitud y son más leves al inicio	GRIPA Dura entre 7 y 10 días	ALERGIA Los síntomas pueden aparecer inmediatamente después de exponerte al desencadenante
 Fiebre	Puede presentarse	Sí	No
 Dolor de garganta	Sí	Puede presentarse	No
 Tos	Sí	Sí	No
 Picazón en la nariz o garganta	No	No	Sí
 Estornudos	Sí	Puede presentarse	Sí
 Nariz tapada o escurrimiento nasal	Sí	Puede presentarse	Sí
 Ojos llorosos y picazón en los ojos	No	No	Sí
 Congestión del pecho	Sí	Sí	No
 Dolor muscular	Puede presentarse	Sí	No

Algunos síntomas, como los estornudos, son frecuentes tanto en las alergias como en los resfriados.

¿QUÉ ES UN DESENCADENANTE PARA TI?

ALERGIAS ESTACIONALES O DE TODO EL AÑO



Alergias estacionales de primavera y otoño: exteriores

- Causadas por desencadenantes que se encuentran al aire libre como el polen.
- Los síntomas de la nariz y los ojos comienzan en primavera u otoño, cuando aumenta la cantidad de polen.
- Algunos tipos de polen alcanzan su punto máximo en el verano y pueden causar síntomas.



Alergias durante todo el año: interiores

- Causadas por desencadenantes que se encuentran en interiores, como los ácaros de polvo y la caspa de mascotas.
- Ya que puedes estar expuesto a desencadenantes en interiores, los síntomas de la nariz y los ojos pueden presentarse de día o de noche y pueden ocurrir durante todo el año.



Tanto de interiores como de exteriores

- Algunas personas padecen síntomas de alergia tanto estacionales como durante todo el año.

Explora la casa en la siguiente página y descubre métodos fáciles para controlar mejor las alergias.



Podrás lograr lo siguiente:

- Aprender consejos y desencadenantes para cada estación.
- Reconocer las reacciones a los desencadenantes estacionales es el primer paso para disfrutar estar al aire libre de nuevo.
- Encontrar los escondites donde pueden estar tus desencadenantes y aprender a transformar tus espacios para que puedas respirar con facilidad cuando estés en casa.



¿Alergia o resfriado?
Descúbralo.

Pon a prueba ahora tus conocimientos en www.zyrtec.com y, la próxima vez que te confundan los síntomas, sabrás qué medicamento tomar.



¿Hay moho escondido
en tu casa?

Descubre los signos y síntomas de la alergia en www.zyrtec.com.

CONSEJOS PARA QUIENES SUFREN DE ALERGIAS TODO EL AÑO:

EVITAR DESENCADENANTES EN INTERIORES

Nos encanta estar en casa, pero desafortunadamente allí también hay desencadenantes. Descubre tus desencadenantes y consejos para reducirlos en tu casa.

Ácaros de polvo

- Invisibles a simple vista.
- Se encuentran en la cama, los muebles tapizados y las alfombras.
- Prefieren ambientes con mucha humedad y altas temperaturas.

Consejos

- Usa fundas de almohada y colchón a prueba de ácaros de polvo.
- Todas las semanas, lava la ropa de cama con agua caliente (54 °C) y usa la secadora.
- Mantén una baja humedad en el hogar (por debajo del 50%).

Caspa de mascotas

- Las alergias por mascotas suelen ser causadas por perros o gatos.
- Los síntomas ocurren por la caspa de las mascotas (proveniente de la piel) o por la saliva, no del pelo.

Consejos

- Minimiza el contacto y no dejes que las mascotas entren en la habitación.
- Aspira las alfombras con regularidad y evita los muebles tapizados.

Moho

- El moho vive en superficies interiores húmedas.

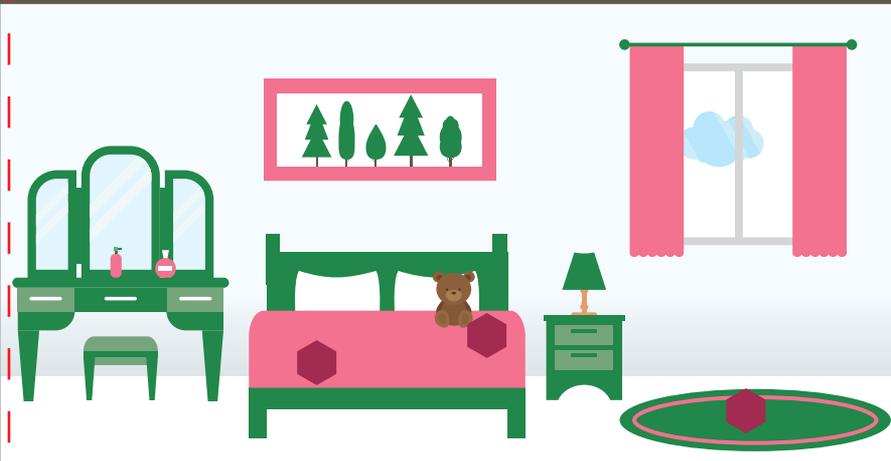
Consejos

- Limpia el moho que crece en áreas como las cortinas de baño, las paredes del baño, alrededor del lavabo y las cubiertas y la alfombra con humedad.
- Arregla las cañerías rotas.



DORMITORIO

Desempolva, aspira y lava las sábanas semanalmente.



SALA DE ESTAR

Usa cortinas lavables o cambia las cortinas por persianas enrollables y lavables.



¿Ácaro que sale caro?

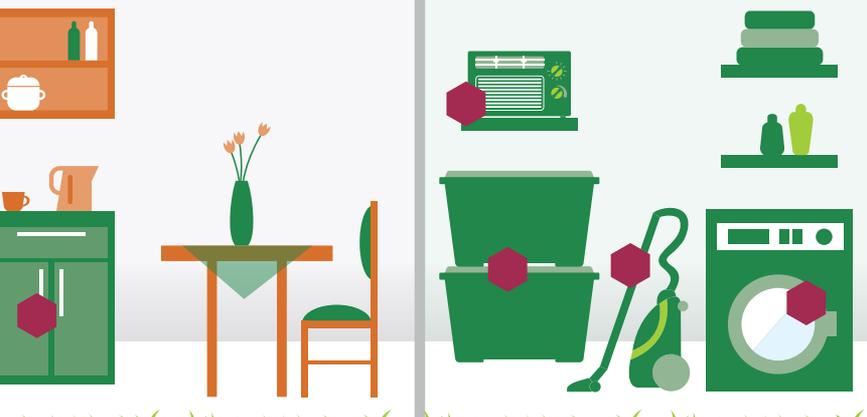
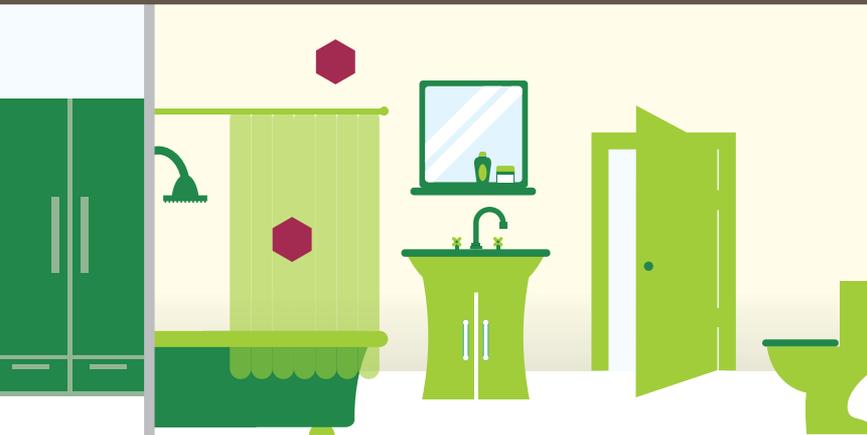
¿Sabías que los ácaros de polvo microscópicos dejan excrementos en la ropa de cama que pueden provocar reacciones alérgicas? Descubre qué hacer en zyrtec.com.

DESCUBRE DÓNDE SE ESCONDEN LOS ALÉRGENOS MOLESTOS EN TU HOGAR



BAÑO

Limpia la cortina de baño luego de cada uso.



SÓTANO Y CUARTO DE LAVADO

Guarda la ropa y otros objetos en cajas de plástico para reducir la humedad y el polvo.



Alergias infantiles

Los niños pueden estar expuestos a desencadenantes tanto de interior (como ácaros del polvo, moho y caspa de animales) como de exterior (como polen de árboles, maleza y césped) mientras hacen sus actividades diarias.

Consejos

- Dale un baño al final del día para quitarles los alérgenos del cuerpo y del cabello.
- Limpia seguido las alfombras usando una aspiradora con un filtro HEPA y lava los peluches con agua caliente todas las semanas.
- Usa un aire acondicionado con filtro HEPA y mantén cerradas las puertas y las ventanas para evitar que entre el polen o el moho.

ALERGIAS Y FAMILIA



HASTA EL 80% DE LOS NIÑOS
DE PADRES ALÉRGICOS PUEDEN
PRESENTAR ALERGIAS¹

LOS SÍNTOMAS DE LA



ALERGIA
PUEDEN COMENZAR A LOS
2 AÑOS²

¹ Chad Z. Allergies in children. Paediatrics & Child Health. 2001 Oct;6(8):555-66. doi: 10.1093/pch/6.8.555. PMID: 20084126; PMCID: PMC2805592. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC2805592/#> --text=The%20prevalence%20of%20develop%20allergies.develop%20allergic%20disease%201.

² DeFreeze, Louis. "Signs of Allergies in Toddlers." Norton Children's, 26 May 2021, nortonchildrens.com/news/signs-of-allergies-in-toddlers/. Accessed 23 July 2025.

NO TE QUEDES ATRÁS: INFORMACIÓN ÚTIL AL ALCANCE DE LA MANO

Biblioteca de videos de ZYRTEC®

Elige de un gran repertorio de temas para obtener muy buenos consejos sobre el manejo de las alergias.

¡MÍRALOS AHORA
EN YOUTUBE®!

www.youtube.com/zyrtec



Instagram de ZYRTEC®

Conoce a la comunidad que logra aliviar sus alergias gracias a ZYRTEC®.

SÍGUENOS EN INSTAGRAM®
@ZYRTECALLERGY



TikTok de ZYRTEC®

Mira nuestros videos de TikTok con consejos sobre el manejo de las alergias, educación sobre el tratamiento y contenido creativo sobre cómo sobrellevar las alergias para que le digas Zy a tu Día™.



OBTÉN UN PRONÓSTICO DE LAS ALERGIAS CON LA APLICACIÓN ALLERGYCAST®

Además de pronósticos diarios de la gravedad de los síntomas, esta aplicación intuitiva te dará acceso a lo siguiente:

- Pronósticos del tiempo y de las alergias basados en tu código postal que se actualizan usando tu ubicación actual.
- Consejos sobre las alergias para que te sientas mejor.
- Un registro de síntomas de alergia fácil de usar.
- Información y tendencias personalizadas sobre tus alergias basadas en los síntomas que registres.
- Una lista de los tipos de polen del aire que se encuentran en mayor proporción ese día.



Disponible en:



Disponible para iPhone® y Android™
App Store® y iPhone® son marcas registradas de Apple Inc.
Android™ y Google Play™ son marcas registradas de Google Inc.

Pueden aplicarse tarifas de datos estándar.

ZYRTEC

Adult Dosing Chart

Dosage for adults from your healthcare professional

Please, refer to the product label for warnings.

ZYRTEC® 10 mg Tablets, ZYRTEC® Liquid Gels and ZYRTEC® Chewables

AGE	6+ yrs	Under 6 yrs	65+ yrs
DOSE	1 tablet/capsule or 2 tablets (10 mg) daily	Ask a doctor	Ask a doctor

MAX: 1 tablet/capsule/24 hours

Ingredient: Cetirizine HCl 10 mg (Antihistamine)



ZYRTEC® 5 mg Tablets New

AGE	6+ yrs	Under 6 yrs	65+ yrs
DOSE	1 tablet (5 mg) or 2 tablets (1 mg) once daily	Ask a doctor	1 tablet (5 mg) once daily

MAX: Ages 6+, 1 or 2 tablets/24 hours; ages 65+, 1 tablet/24 hours

Ingredient: Cetirizine HCl 5 mg (Antihistamine)



ZYRTEC-D® Tablets

AGE	12+ yrs	Under 12 yrs	65+ yrs
DOSE	1 tablet every 12 hours	Ask a doctor	Ask a doctor

MAX: 1 or 2 tablets /24 hours

Ingredient: Cetirizine HCl 10 mg (Antihistamine), Pseudoephedrine HCl 120 mg (Nasal Decongestant)



ZYRTEC® Hives New

AGE	6+ yrs	Under 6 yrs	65+ yrs
DOSE	1 tablet (10 mg) daily	Ask a doctor	Ask a doctor

MAX: 1 tablet/24 hours

Ingredient: Cetirizine HCl 10 mg (Antihistamine)



Today's date: _____

This dosing recommendation from your healthcare professional will expire in 14 DAYS.

*Product eligibility may vary by plan. Check with your benefits administrator to determine which expenses are eligible before you shop.

© Kenvue Brands LLC 2025 • CTCM-79161


Children's
ZYRTEC


Pediatric Dosing Chart

Dosage for children from your healthcare professional

Please, refer to the product label for warnings.

Children's ZYRTEC® Allergy Syrup

Available in: Dye-Free Grape, Dye-Free Bubblegum

AGE	Under 2 yrs	2 to under 6 yrs	6+ yrs
DOSE	Ask a doctor	2.5 mL or 5 mL:	5 mL or 10 mL:



MAX: Do not take more than 5 mL in 24 hours.



MAX Ages 6+: Do not take more than 10 mL in 24 hours.



Children's ZYRTEC® Chewables 2.5 mg*

Available in: Dye-Free Grape

AGE	Under 2 yrs	2 to 6 yrs	6+ yrs
DOSE	Ask a doctor	1 or 2 tablets	2 or 4 tablets

MAX: 2 tablets (5 mg) once daily or 1 tablet (2.5 mg) every 12 hours. Do not take more than 2 tablets (5 mg) in 24 hours.

MAX: Chew and swallow 2 tablets (5 mg) or 4 tablets (10 mg) once daily. Do not take more than 4 tablets (10 mg) in 24 hours.



Chew or crush tablets completely before swallowing.

Children's ZYRTEC® Chewables 10 mg* and Children's ZYRTEC® Dissolve Tabs**

Available in: Dye-Free Grape, Dye-Free Citrus

AGE	Under 6 yrs	6+ yrs
DOSE	Ask a doctor	1 tablet (10 mg) daily. A 5 mg product may be appropriate for less severe symptoms.

Chewables: Chew or crush tablets completely before swallowing.

MAX: Do not take more than 1 tablet (10 mg) in 24 hours.



Children's ZYRTEC® Hives New

Available in: Dye-Free Grape

AGE	Under 6 yrs	6+ yrs
DOSE	Ask a doctor	5 mL or 10 mL depending upon severity of symptoms.

MAX: 5 mL or 10 mL once daily. Do not take more than 10 mL in 24 hours.

ACTIVE INGREDIENT: Cetirizine HCl

Today's date: _____
 This dosing recommendation from your healthcare professional will expire in 14 DAYS.

*Product eligibility may vary by plan. Check with your benefits administrator to determine which expenses are eligible before you shop. **Relieves sneezing, runny nose, itchy/watery eyes, and itching of the nose/throat. Use products only as directed.

© Kenvue Brands LLC 2025 • ZYR-611037

