



Dr. Cody's Allergy and Sinus Guide

Step 1: Avoid triggers

- Don't allow pets in the bed, consider anti-allergenic pet food, wash pets regularly (weekly)
- Change lotions/deodorants/detergents that may be causing a reaction. Wear gloves when using cleaning supplies.
- Avoid spending time outside when there is significant pollen/smog/smoke/dust in the air

Step 2: Clear Irritants

- For stuffy/runny nose use a sinus rinse, Neilmed is a popular brand
 - Once or twice a day
 - Rinse before applying any nasal medication
 - Use distilled water, using tap water can make you more sick
 - Use a salt pack, either from the store or you can make salt/baking soda mix at home
- For dry/watery/itchy eyes use eye drops
 - Systane, Refresh, Theratears, Blink tears
 - Don't use Clear Eyes or Visine, they can make your symptoms worse
 - 1 drop per eye up to 4 times a day as needed

Step 3: Reduce Inflammation

- Flonase (Fluticasone): 2 sprays each nostril once a day, it can take up to 1 week to start working

Step 4: Anti-Histamine

- Oral antihistamine: Take 1 pill a day
 - Pick any 1 of these: Zyrtec (Cetirizine), Allegra (Fexofenadine), Xyzal (Levocetirizine), or Claritin (Loratadine)
 - Generic versions are as good as brand name, get what is cheapest
- If sneezing/itchy eyes doesn't improve after everything above, add one of these:
 - Pataday (Olopatadine) or Ketotifen eye drops: 1 drop twice a day
 - Patanase (Olopatadine) nasal spray: 2 sprays twice a day (tastes bitter)



Guía del Dr. Cody sobre alergias y sinusitis

Step 1: Evitar desencadenantes

- No permita que las mascotas estén en la cama, considere comida para mascotas hipoalergénica, bañar a las mascotas regularmente (semanalmente)
- Cambie lociones/desodorantes/detergentes que puedan estar causando una reacción. Use guantes cuando utilice productos de limpieza.
- Evite pasar tiempo afuera cuando haya mucho polen/smog/humo/polvo en el aire

Step 2: Eliminar irritantes

- Para la congestión nasal, use un enjuague nasal. Neilmed es una marca popular.
 - Una o dos veces al día.
 - Enjuáguese antes de aplicar cualquier medicamento nasal.
 - Use agua destilada; usar agua del grifo puede causarle más malestar.
 - Use una compresa de sal, ya sea de la tienda o puede preparar una mezcla de sal y bicarbonato de sodio en casa.
- Para ojos secos, llorosos o con picazón, use gotas para los ojos:
 - Systane, Refresh, Theratears, Blink Tears
 - No use Clear Eyes ni Visine, ya que pueden empeorar los síntomas.
 - 1 gota por ojo hasta 4 veces al día, según sea necesario.

Step 3: Reducir la inflamación

- Flonase (Fluticasona): 2 pulverizaciones en cada fosa nasal una vez al día, puede tardar hasta 1 semana en empezar a hacer efecto

Step 4: Antihistamínico

- Antihistamínico oral: Tomar 1 pastilla al día.
 - Elija uno de estos: Zyrtec (cetirizina), Allegra (fexofenadina), Xyzal (levocetirizina) o Claritin (loratadina).
 - Las versiones genéricas son tan buenas como las de marca; compre la más económica.
- Si los estornudos o la picazón en los ojos no mejoran después de todo lo anterior, agregue uno de estos:
 - Pataday (olopatadina) o Ketotifan gotas para los ojos: 1 gota dos veces al día
 - Patanase (olopatadina) aerosol nasal: 2 aplicaciones dos veces al día (sabor amargo)