

## RECOMENDACIONES PARA LOS PACIENTES ALÉRGICOS A PÓLENES



Las medidas que se reseñan pueden ser beneficiosas en determinados pacientes con este tipo de alergia. Estas medidas deberían ser consultadas y comentadas con su médico.

El polen no puede evitarse en los períodos de floración, pero sí reducirse su contacto con las medidas que a continuación se mencionan. Infórmese con su médico del periodo de mayor concentración del polen al que es alérgico, y por lo tanto, tiene que poner en práctica o intensificar las medidas de prevención ambiental.

1. Debe procurar mantener la ventana de la habitación cerrada y humedecer los visillos o cortinas.
2. Utilice aire acondicionado con filtros.
3. Reducir las actividades al aire libre por la mañana temprano entre las 5 y 10 de la mañana (emisión de pólenes) y de 7 a 10 de la noche (período de descenso del polen desde la atmósfera al enfriarse).
4. Mantener las ventanas del automóvil cerradas al viajar, y evitar viajar en moto.
5. Permanecer el mayor tiempo posible dentro de la casa durante los días de mayor concentración de pólenes. Evitar salir sobre todo los días de viento y en las proximidades de tormentas.
6. Si se sale de vacaciones durante el período de polinización, es preferible elegir una zona libre de polen (playa / mar).
7. Evitar cortar el césped, o ponerse cerca de césped recién cortado. El corte del césped agita el polen, así como barrer terrazas, etc.
8. No secar la ropa en el exterior durante los días de recuento alto de pólenes. El polen puede acumularse en ellas.
9. Lave los vegetales frescos antes de comerlos, ya que pueden contener granos de polen en la superficie.
10. Póngase gafas de sol al salir a la calle para evitar el contacto del polen con los ojos. Utilice mascarillas si no se puede evitar la exposición al polen
11. Debe observar los datos publicados en los medios de difusión o Internet sobre polinización y no dejar de utilizar la medicación indicada, en la primavera, o durante el tiempo que le indique su médico.
12. Que sea alérgico a ciertos pólenes (por ejemplo al polen de olivo) no implica que se alérgico a sus frutos.