

## **RECOMENDACIONES PARA NIÑOS ALÉRGICOS AL POLEN**

1. Realizar un seguimiento de cuando y donde aparecen los síntomas y en caso de sospecha acudir a un alergólogo pediátrico con la foto de la planta para que realice un estudio de alergia.
2. Conocer la planta a la que el niño es alérgico y su época de polinización. Evitar acercarse a los lugares donde estén dichas plantas.
3. Evitar segar y remover la hierba y otros restos vegetales
4. Usar el tratamiento indicado por el alergólogo pediátrico cuando aparezcan los primeros síntomas
5. Ventilar las habitaciones durante media hora por la mañana temprano y cerrar las ventanas, sobre todo por la noche.
6. Limpiar el polvo con un paño húmedo, pasar la fregona en lugar de la escoba y limpiar con aspirador.
7. Revisar que tanto las frutas y como las verduras no tengan pegados granos de polen, al igual que los productos obtenidos de las abejas.
8. Viajar en coche con las ventanillas cerradas en época de polinización
9. Cambiar y limpiar con regularidad los filtros anti-polen del coche
10. Evitar los desplazamientos en bicicleta o motocicleta para evitar el choque con los granos de polen
11. Usar gafas de sol para evitar el choque directo de los granos de polen contra los ojos
12. Usar mascarilla para filtrar el polen en casos extremos