



Instrucciones para evitar pólenes

Las plantas, en su época de flor, sueltan granos microscópicos de polen al aire, que se pueden desplazar a kilómetros de distancia por el viento.

El polen puede causar síntomas en los ojos, nariz, pulmones y piel de los pacientes alérgicos.

Cada planta tiene una época de suelta de polen, que no siempre es primavera, sino que incluso en invierno existe polen ambiental.

Las zonas de costa tienen niveles de polen más bajos y durante tiempo más largo, y las de interior tienen niveles más altos aunque durante un tiempo más corto.

Los días de viento, secos y soleados hay más polen ambiental. Disminuye su cantidad los días de humedad, o de lluvia, que "lava" el polen del ambiente.

Es prácticamente imposible evitar el contacto con el polen, pero se deben seguir unas precauciones generales.

Conozca y sepa identificar a qué planta le tiene alergia, y en qué época suelta polen en su zona de residencia. En Internet existen páginas que informan sobre niveles de polen (ej.: www.polenes.com)

Si sabe dónde hay esas plantas, evite esas zonas durante la época de floración. Hay más abundancia y concentración de polen cuanto más cerca esté de ellas.

Ventile la casa durante media hora a primera hora del día y luego cierre las ventanas, sobre todo por la noche.

Evite viajar en moto o bicicleta. En coche conviene llevar las ventanillas cerradas. Muchos coches tienen filtro anti-polen.

Las gafas de sol evitan el choque directo del polen con los ojos.

En casos extremos conviene usar mascarilla.

Pele y lave las frutas y vegetales, que pueden tener granos de polen pegados. La miel y la jalea real también pueden contener polen; téngalo en cuenta si nota algún síntoma al tomar estos productos.

Consulte cualquier duda con su especialista.