

Consejos para alérgicos al polen



Conozca los pólenes a los que es alérgico y su época de aparición.



Evite entrar en contacto con ellos. Con tal fin debe aprender a reconocer las plantas de los lugares que frecuente: parques, jardines, montaña, etc.



Conozca las previsiones de los niveles de polen en el servicio de información polínica mediante SMS todos los jueves del año y en el portal de salud www.salud.jcyl.es/polen.



Los días de viento suave (7-10 m/sg) o moderado (11-21 m/sg), secos y soleados y los momentos previos a las tormentas son los peores por su mayor concentración de polen.



En las épocas de mayor polinización evite realizar deportes y actividades de esfuerzo al amanecer y atardecer.



Mantenga las ventanas cerradas y si necesita ventilar, hágalo preferentemente al mediodía. No barra, utilice el aspirador, limpie el polvo con bayeta húmeda y no seque la ropa en el exterior.



Viaje con las ventanillas del coche cerradas y ponga filtros especiales en el sistema de aire acondicionado.



Utilice gafas de sol y mascarilla cuando sea necesario.



Lave y pele frutas y verduras antes de su consumo.



Tenga presente que, durante la época de polinización, será más sensible a otros estímulos como: catarros, productos químicos irritantes (lejía, amoníaco).



No se tumben sobre césped o prados. Evite cortar la hierba.



Consulte con su médico-alergólogo y siga sus indicaciones. Recuerde que las inmunoterapias (vacunas) son útiles en muchos casos.

Teléfono de información sobre niveles de polen y alergia 900 222 000

Más información en www.salud.jcyl.es/polen