



Recomendaciones para pacientes alérgicos a polen

- Debe conocer exactamente cuáles son los pólenes responsables de su enfermedad, así como su época de polinización.
- Siga diariamente los recuentos de pólenes en su lugar de residencia a través de los medios de comunicación, o a través de Internet en la página de la Sociedad Española de Alergia www.seaic.es o www.polenes.com . Obtendrá más información sobre los pólenes en la Sociedad de Madrid-Castilla la Mancha www.smclm.com.
- Debe aprender a reconocer la planta cuyo polen le afecta.
- Los días de viento, secos y soleados, son los peores por su mayor concentración de polen. Evite las salidas al campo o al aire libre, así como la realización de ejercicio intenso, en los días de mayor polinización.
- La concentración de polen es menor en el interior de los edificios y cerca del mar. Por ello, es recomendable si presenta síntomas intensos, permanecer en ambientes de interior.
- Mientras dure la época de polinización, mantenga las ventanas cerradas, especialmente a primera y última hora del día; viaje con las ventanillas del coche cerradas y coloque un filtro de polen en el sistema de refrigeración; utilice gafas de sol.
- Tenga presente que, durante la época de polinización, será más sensible a otros estímulos como catarros, productos químicos irritantes y a esfuerzos físicos.
- El tabaco en todos los casos, es desaconsejable.