

MEDIDAS DE EVITACION PARA PACIENTES ALERGICOS A POLENES

El **polen** es una partícula reproductora que emiten los órganos florales masculinos para fecundar a las flores femeninas y así comenzar la formación del fruto. Durante el periodo de polinización, una sola planta produce miles de granos de pólenes, que no se ven a simple vista. En ocasiones, la emisión de pólenes puede ser tan intensa que forme un polvo amarillento en suspensión, similar a una nube. Con el viento, el polen circula en el aire alcanzando grandes distancias, dependiendo de la naturaleza de la planta y del tamaño del polen que produce. Con la lluvia, el nivel de pólenes en suspensión desciende, aunque posteriormente puede alcanzar niveles más altos.

Las enfermedades causadas por alergia a pólenes son: conjuntivitis, rinitis y asma. Todo paciente alérgico a pólenes debe conocer a cuales es alérgico, así como las fechas en las que su concentración atmosférica alcanza niveles significativos. Durante este periodo se recomienda mantener una serie de medidas preventivas:

Como medida general, deberá evitar la estancia prolongada y la actividad física innecesaria en parques, jardines y zonas de arbolado, intentando permanecer el mayor tiempo posible en interiores limpios, sobre todo cuando haya mucho viento.

Mantenga habitualmente cerradas las ventanas de su dormitorio, excepto en el momento de ventilarlo. Es recomendable ventilar la habitación al atardecer y realizar pulverizaciones de agua antes de acostarse.

Si viaja en automóvil mantenga las ventanillas cerradas para evitar el impacto del aire sobre la cara. Los filtros que incorpora el sistema de aire acondicionado pueden ayudar a impedir que el polen penetre en el habitáculo.