

# ESCUELA DE *Salud*



sumavid  *arganda*

## **Alergias estacionales** *¿Qué podemos hacer?*

**SABIAS QUE...** las alergias son una reacción exagerada de nuestro sistema inmunitario frente a las sustancias extrañas al organismo, denominada alérgenos.

**SABIAS QUE...** las alergias más frecuentes están provocadas por partículas que se transportan por el aire como el polen de las plantas o los ácaros del polvo doméstico.

**SABIAS QUE...** la alergia al polen, o "fiebre del heno", se manifiesta con una sintomatología que incluye rinitis o inflamación de la mucosa nasal y en ocasiones también conjuntivitis (lagrimeo, picor y enrojecimiento ocular), dolor o picazón de garganta y/o de los oídos, sensación de oídos tapados, fatiga e irritabilidad, dolor de cabeza y dificultad para dormir.

### ***Algunos consejos si tienes alergia al polen***

- Utiliza gafas de sol para proteger la conjuntiva ocular.
- Extrema la higiene de manos y cara, y limpia frecuentemente con agua fresca la nariz y los ojos.
- Evita el contacto con las plantas productoras del polen situadas en parques, jardines.
- Evita desplazamientos en moto o bicicleta.

- No viajes en coche con las ventanillas abiertas: utiliza el aire acondicionado o climatizador del vehículo
- Emplea filtros de polen en el aire acondicionado de vehículos y viviendas.
- Utiliza aspirador para la limpieza de la casa y quita el polvo con una bayeta húmeda.
- Mantén la casa cerrada y conserva un ambiente lo más húmedo posible. Ventila la casa tras la caída del sol; cinco minutos son suficientes para airear una habitación.
- Dúchate después de pasar un tiempo al aire libre para eliminar los residuos de polen en el cuerpo o cabello y cámbiate de ropa.
- Evita secar ropa al aire libre durante esta temporada.
- Algunos alimentos como el pescado azul, los huevos y los alimentos probióticos (yogur), ayudan a paliar los síntomas. Las verduras y las frutas (sobre todo las cítricas) atenúan las dificultades respiratorias.
- Debemos evitar alimentos como la leche y su derivados, chocolate, carnes rojas, margarinas, alimentos fritos y todos los que lleven polen en su composición (jalea real, miel).

**Y RECUERDA:** toma la medicación según las pautas prescritas.