

INSTRUCCIONES PARA EVITAR LA EXPOSICIÓN A PÓLENES

La alergia al polen es una de causas de alergia las más comunes, y afecta a muchos millones de personas. Las plantas se reproducen mediante el polen que desprenden. En este sentido existen plantas Entomófilas, que suelen ser plantas con flores vistosas para atraer a los insectos (ej: abejas, abejorros,...), que suelen tener un polen grande y pegajoso, que se adhiere a las patas del insecto que, al posarse en otras flores, las fecunda. Por ello, el polen de estas plantas no suele producir alergia, porque no suele estar flotando en el aire. Por el contrario, hay otras plantas, llamadas Anemófilas, que no suelen tener flores llamativas, que poseen un polen más pequeño, que se desprende fácilmente y vuela cuando hay viento y que, por ello, son las causantes de la mayoría de las alergias al polen. Cada año, diferentes árboles, hierbas, malezas y arbustos de estas características liberan sus pólenes, que quedan flotando en el aire. Cuando las personas alérgicas a un polen particular lo respiran, se producen enfermedades como la Rinitis Alérgica, la Conjuntivitis Alérgica o el Asma. No es sencillo evitar por completo respirar polen, puesto que una sola planta es capaz de liberar al ambiente varios millones de granos de polen, que pueden ser transportados por el viento varios cientos de kilómetros. Aunque en general este tipo de alergia tiene mayor incidencia en primavera/verano, hay plantas que polinizan en otoño/invierno, por lo que conviene conocer la época de polinización de la planta que a Vd. le produce problemas.

En general, en las zonas costeras con regímenes de viento predominantes del mar, las concentraciones de polen son menores que en zonas de interior donde sopla de donde sopla el viento contiene polen. Por ello, los peores días para los alérgicos al polen son los días secos, soleados y ventosos, (en las zonas costeras, los días de viento terral) y por el contrario, suelen mejorar los días lluviosos y sin viento.

Consejos generales:

- Consultar a diario las previsiones sobre los recuentos de polen en la zona más próxima a su domicilio en <http://www.avaic.es/polenes/recuento-polinico>.
- Ventile la casa durante media hora a primera hora del día y luego cierre las ventanas durante la estación, sobre todo por la noche y especialmente los días ventosos.
- El aire acondicionado es recomendable.
- 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 y en la época de polinización conviene usar mascarilla.
- Evitar alimentos que contengan pólenes o extractos de plantas.
- Evitar actividades al aire libre durante los días con elevados recuentos polínicos e intentar demorar dichas actividades hasta la tarde-noche, cuando dichos recuentos suelen ser más bajos.
- Procurar respirar por la nariz (para que la nariz filtre el aire).

El humo del tabaco es **EXTREMADAMENTE PERJUDICIAL** para un paciente alérgico. Por ello, está **TERMINANTEMENTE PROHIBIDO** fumar en la casa de un paciente alérgico, incluso en su ausencia.

Consúltenos cualquier duda.

www.alergianieto.com

email: correo@alergianieto.com

