

RECOMENDACIONES GENERALES PARA ALÉRGICOS A POLENES

1. Es necesario conocer que planta/s es la responsable de los síntomas y en que época del año aproximada poliniza/n, con el fin de poder evitar en lo posible su polen. Por este motivo resulta **imprescindible** que un niño que tenga síntomas sospechosos de alergia al polen sea evaluado desde el punto de vista alergológico.
2. Una vez conocida/s la/s planta/s responsable/s, se debe evitar entrar en contacto con estas, para lo que deben aprender a reconocerla en los lugares que frecuenta.
3. Los días de viento, secos y soleados son los peores, debido a la mayor concentración de polen en el aire.
4. La concentración de pólenes es menor en el interior de los edificios y cerca del mar.
5. Si notan la presencia de "síntomas alérgicos" en un periodo distinto al habitual, consulte con su Alergólogo, para estudiar si se ha sensibilizado a otros alérgenos.
6. Mientras dure la época de polinización se debe:
 - Evitar las salidas al campo, zonas ajardinadas y parques.
 - Durante la noche, mantener las ventanas de su habitación cerradas. Airear la habitación a primera hora de la mañana.
 - Viajar con las ventanillas del coche cerradas.
 - Evitar viajar en moto o bicicleta.
 - Utilizar gafas de sol, que evitarán el contacto del polen con los ojos. En casos extremos, puede recurrirse al uso de mascarillas.
 - Es recomendable pelar (o lavar) las frutas y los vegetales frescos, por si tuvieran granos de polen en su superficie.
7. Tenga presente que durante la época de polinización el paciente será más sensible a otros estímulos como catarros, productos químicos irritantes (ambientadores, olores irritantes y penetrantes, humo del tabaco, contaminación, etc.) y también a los esfuerzos físicos.

