

CONSEJOS PARA PACIENTES ALÉRGICOS A PÓLENES

1. Evitar la permanencia prolongada en espacios abiertos en días de máxima polinización, sobre todo al atardecer y especialmente si hay viento.
2. Se debe viajar con las ventanillas del automóvil cerradas, siendo útil el empleo de aire acondicionado dentro del vehículo y de filtros antipolen. Hay que evitar los desplazamientos en moto.
3. Pulverizar con un vaporizador de agua el dormitorio del alérgico antes de dormir favorece el depósito en el suelo de los pólenes que hayan podido penetrar durante el día, al ventilar la habitación. Las ventanas se mantendrán cerradas por la noche.
4. Las gafas de sol son útiles para proteger la conjuntiva ocular del polen.
5. Hay que evitar la práctica de ejercicio físico vigoroso al aire libre en época de polinización, pues favorece el riesgo de padecer asma. Las horas de mayor concentración de pólenes, durante las que deben disminuirse las actividades al aire libre, van de las 5 hasta las 10 de la mañana y desde las 7 de la tarde hasta las 10 de la noche.
6. Si los niveles ambientales de pólenes de gramíneas superan los 50 granos por metro cúbico de aire la mayoría de los sujetos sensibilizados van a desarrollar síntomas, por lo que se extremarán las precauciones.
7. Cuando se vaya a viajar conviene informarse del tipo de vegetación y de los niveles aéreos de pólenes en el lugar de destino, para hacer uso del tratamiento profiláctico con antihistamínicos, sprays nasales, etc.
8. En zonas de sierra la polinización se retrasa aproximadamente un mes respecto a la que ocurre en los núcleos urbanos. En áreas costeras, existen plantas autóctonas como la parietaria en el Levante español, cuyo polen es muy potente.
9. Plantas ornamentales como las rosas, claveles, hortensias o geranios no tienen porqué desencadenar síntomas en los pacientes alérgicos al polen.
10. Se evitará cortar el césped o tumbarse en el mismo y barrer hojas con rastrillo.
11. No se debe secar la ropa en el exterior durante los días de recuentos altos de pólenes, ya que éstos pueden quedar atrapados en aquélla.
12. Para un seguimiento directo de la concentración de pólenes, consulte:
 - ✓ Red Palinológica de la Sociedad Española de Alergia: <http://www.polenes.com/>
 - ✓ Red Palinológica de la Comunidad de Madrid: <http://www.madrid.org/polen/>