

# CONSEJOS PARA PACIENTES ALÉRGICOS A PÓLENES

## CARACTERÍSTICAS DE LOS PÓLENES

- Los pólenes **son granos** minúsculos que contienen células de reproducción de las plantas.
- Existen **múltiples tipos de polen** con capacidad para producir alergia y cada uno de ellos tiene una época de polinización, que puede ser distinta dependiendo de la zona. Estos son algunos ejemplos de los pólenes que más frecuentemente producen alergia en Madrid y la época de polinización en esta zona:
  - Gramíneas y olivo: mayo y junio
  - Arizónica: enero y febrero
  - Plátano de sombra: marzo y abril.
- En la actualidad, usted puede consultar **cada día** los niveles de pólenes existentes **en las distintas provincias** de España, en la siguiente dirección de Internet de la Sociedad Española de Alergia e Inmunología Clínica: [www.polenes.com](http://www.polenes.com)

## MEDIDAS DE DESALERGENIZACIÓN

- En la época de polinización se recomienda **evitar las salidas al campo**, a la sierra y a zonas donde haya mucha vegetación, permaneciendo el mayor tiempo posible en lugares cerrados, sobre todo en los días de mucho viento. Cuando salga es recomendable **utilizar siempre gafas de sol**.
- **Evitar salir** de casa **en las horas centrales del día**, cuando la concentración de pólenes es mayor.
- **Evitar realizar ejercicio físico intenso al aire libre** en la época de polinización.
- En el coche es recomendable viajar siempre con las **ventanillas cerradas** y utilizar filtros antipólenes en el aire acondicionado. Se aconseja **evitar los desplazamientos en moto** en la época de polinización.
- En el domicilio se recomienda **dormir con las ventanas bien cerradas** y **no tender la ropa en el exterior**, ya que el polen se puede depositar en ella.
- **Evitar cortar el césped** o tumbarse sobre él.
- Existe relación entre determinados pólenes y alergia a frutas (si presenta síntomas de alergia tras la toma de frutas consulte con su alergólogo).

*Documento aprobado por la Comisión Técnica de Coordinación de la Información del Hospital Universitario Infanta Leonor (diciembre 2022).*