

SERVICIO DE ALERGIA

MEDIDAS DE EVITACIÓN PARA PACIENTES ALÉRGICOS A PÓLENES

Es aconsejable evitar en lo posible las salidas al campo, zonas ajardinadas o parques en primavera, fundamentalmente en Mayo y Junio, si bien la época dependerá del polen al que usted sea alérgico, según la siguiente tabla:

GRAMÍNEAS			
Mayo - Junio			
ÁRBOLES		MALEZAS	
Olivo	Mayo - Junio	Artemisia	Septiembre- Diciembre
Plátano de sombra	Marzo - Abril	Chenopodium (ceñigo)	Junio - Septiembre
Ciprés y Arizónica	Diciembre - Marzo	Salsola (barrilla)	Mayo - Octubre
Abedul	Abril - Mayo	Parietaria	Febrero - Octubre

Los días de viento, secos y soleados, se produce una mayor concentración de polen en el aire, por lo que debe tener más precaución. Si tiene síntomas oculares utilice gafas de sol. Existen unas gafas especiales protectoras para pacientes con alergia al polen. Si es necesario, utilice mascarilla buco-nasal para salir a la calle.

Los viajes en coche se harán con las ventanillas cerradas. Cerrar el sistema de aire acondicionado o utilizar uno con filtro para polen. No viajar en moto.

Ventilar la habitación al mediodía y durante poco tiempo. Dormir con las ventanas cerradas. Si dispone de aire acondicionado en su domicilio, debe ponerle filtros que eviten la entrada de polen en el interior de la vivienda.

En las zonas costeras, cerca del mar, la concentración de polen en el aire es menor.

Si desea más información sobre los niveles de polen, puede:

- Consultar en Internet la página web de la Sociedad Española de Alergia e Inmunología Clínica: www.seaic.org, donde se dispone de aplicaciones para teléfonos móviles y, además, tiene un enlace que redirige a información sobre recuentos de pólenes en www.polenes.com
- Consultar la página de la Comunidad de Madrid (Red PalinoCAM): www.madrid.org/polen