

Consejos para aliviar los síntomas de la alergia al polen



01. Ropa

La ropa es un imán para el polen. Cuando llegues a casa, cámbiala y date una ducha.



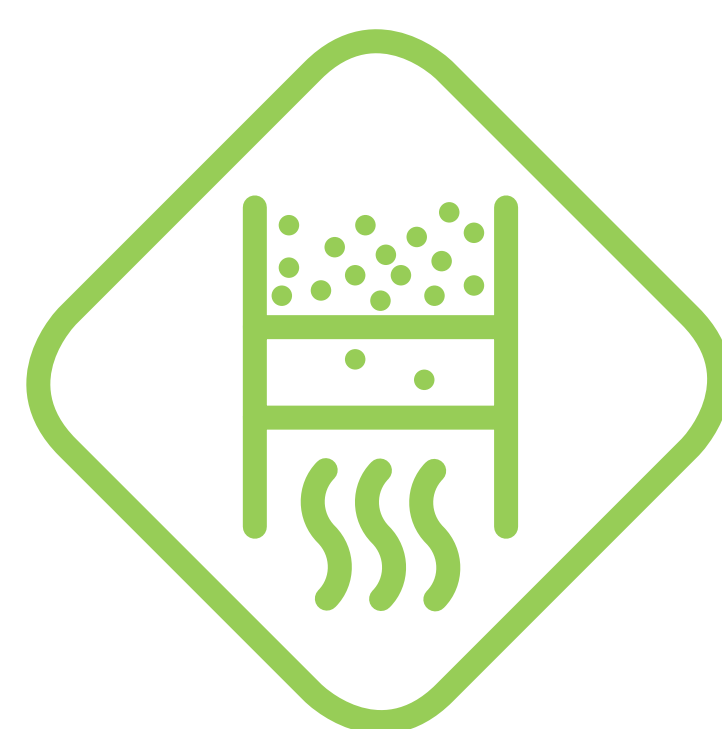
02. Tendedero

Evita tender la ropa fuera. Si lo haces dentro de casa, las prendas no estarán tan expuestas al polen.



03. Ventanas

Procura tener las ventanas cerradas. Sobre todo, al amanecer y al atardecer, que son las horas de mayor concentración de polen.



04. Filtros

Coloca filtros antipolen en los aparatos de aire acondicionado y cámbialos con frecuencia.



05. Gafas de sol

Si vas a salir a la calle, procura llevar gafas de sol, ya que evitarán que las partículas de polen te entren en los ojos.



06. Jardín

Si te ocupas de cuidar el jardín, ten precaución y no remuevas el polen del suelo, barriéndolo o cortando el césped.



07. Coche

Si vas a realizar algún trayecto en coche, mantén las ventanillas cerradas y los filtros del aire limpios.



08. Niveles

Si vas a viajar procura informarte con antelación de cómo están los niveles de polen de la zona a la que vas y toma precauciones.



09. Tratamiento

Cada persona es diferente. Pregunta a tu médico o farmacéutico sobre el tratamiento más adecuado para ti.



10. Noche

Si vas a pasar la noche al aire libre, no duermas cerca de fuentes de pólenes alergénicos, como árboles o plantas.