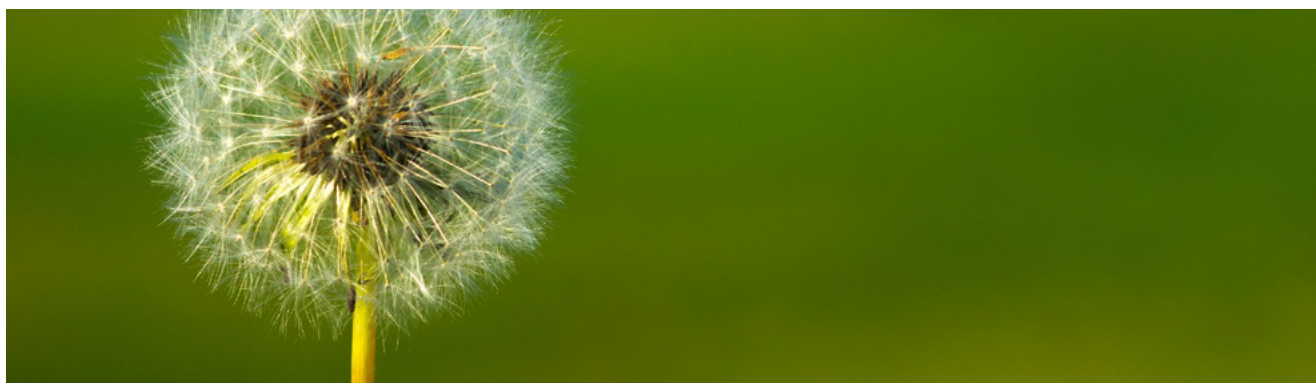


10 consejos para minimizar los síntomas de la alergia al polen



1 **Mejor dentro de casa.**

En los días de mayor concentración de polen y, sobre todo, en los días de viento, permanecer el máximo tiempo posible dentro de casa te ayudará a sobrellevar mejor la alergia.

2 **Horario prohibido.**

Los intervalos entre las 5.00 y las 10.00 de la mañana y entre las 19.00 y las 22.00 de la noche son los que acumulan una mayor concentración de polen. Por esta razón, te recomendamos reducir las actividades al aire libre y mantener las ventanas de casa cerradas durante esas horas.

3 **En el coche, también con protección.**

Mantén las ventanillas cerradas durante los desplazamientos en coche.

4 **Los filtros para el aire ayudan.**

Puedes colocar filtros antipolen en los aparatos de aire acondicionado, tanto en casa como en el coche, siempre que los cambies con frecuencia.

5 **Sal "con vista".**

Al salir a la calle, es conveniente que lleves gafas de sol para que el polen no pueda entrar en contacto con tus ojos.

6 **La ropa, un imán para el polen.**

Los granos de polen pueden quedarse atrapados en las prendas, por lo que una buena medida es que te duches y cambies de ropa al llegar a casa. Así mismo, evita tender la ropa en el exterior.

7 **No remuevas el polen.**

Procura evitar aquellas actividades que puedan remover partículas de polen, como cortar el césped, barrer la terraza, etc. En caso de alergia al polen de gramíneas, no es recomendable tumbarse sobre el césped.

8 **Cuidado en el jardín.**

Si tienes jardín, evita tener plantas que polinicen por el aire.

9 **No bajes la guardia durante la noche.**

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

10 **Consulta a tu médico o farmacéutico.**

Si utilizas medicamentos específicos para las alergias, como antihistamínicos, es importante que tomes siempre los recetados por el médico, de forma regular y en la dosis recomendada. Nunca debes mezclarlos con alcohol. Ante cualquier duda, consulta a tu farmacéutico.