



CONSEJOS PARA SENTIRSE MEJOR FRENTE A LA **ALERGIA** AL POLEN:

Si es alérgico al polen, debe conocer cuál es el polen o pólenes responsables de su **alergia**, así como la época en la que dicho polen alcanza cantidades significativas en la atmósfera, su alergólogo le proporcionará esta información, así podrá evitar la exposición en los días de máxima concentración.

Alguna de las medidas que le pueden ayudar son:

- 1 → Evite la actividad física en el exterior (parques, zonas ajardinadas, etc...) cuando el recuento del polen sea elevado y sobre todo en los días de viento.
- 2 → Ventile su casa a primera hora de la mañana, ya que el recuento polínico es más bajo en esos momentos del día.
- 3 → Evite las actividades al aire libre durante los días secos y calurosos (hay mayor concentración de pólenes en el aire), así como antes y después de la lluvia (por ej. en tormentas primaverales).
- 4 → Disminuya sus actividades al aire libre entre las 7-10h de la tarde (periodo de descenso del polen desde la atmósfera).
- 5 → Mantenga cerradas las ventanillas cuando viaje en coche y utilice filtros para pólenes, renovados regularmente.
- 6 → No seque la ropa en el exterior durante los días de recuento de polen altos.
- 7 → En días de viento, utilice gafas de sol al salir a la calle.

LA **ALERGIA** RESPIRATORIA
SE PUEDE TRATAR.

NO LO OLVIDE,
CONSULTE CUALQUIER DUDA
CON SU FARMACÉUTICO Y
VISITE A SU ALERGÓLOGO,
ÉL LE INFORMARÁ.



¿RESFRIADO?  ¿ALERGIA?

¿Picor nasal y de piel, estornudos,
mucosidad acuosa y ojos irritados?

EN PRIMAVERA
HAY SEÑALES
QUE NOS PUEDEN CONFUNDIR

CONSULTE A SU MÉDICO O FARMACÉUTICO



La **alergia** muchas veces se confunde con un resfriado debido a que los síntomas son muy parecidos:

En ambos casos puede aparecer obstrucción nasal, dolor de cabeza, estornudos, y lagrimeo de ojos entre otros síntomas.

Este cuadro puede ayudarle a diferenciarlos:



ALERGIA



RESFRIADO



Se presenta en una época determinada	Frecuentemente	Raramente
Duración de los síntomas	Corta, periódica (a veces horas)	Generalmente de 7 a 10 días
Estacionalidad de los síntomas	Temporales	Persistentes
Síntomas oculares	Picor y lagrimeo constante	Hinchazón, llorosos o cansados
Dolor de cabeza	Esporádico y menos intenso	Intenso y persistente
Estornudos	Varios y en cadena	Esporádicos
Se contagia	No	En ocasiones
Picor o prurito	Picor ocular y /o nasal	Raramente
Fiebre	Nunca	A veces
Mucosidad	Acuosa y transparente	Espesa y amarilla
Nariz taponada	Si, alternando los dos lados	Si, taponada en un lado
Tos	A veces	Frecuentemente
Ronquera	A veces	Frecuentemente
Malestar general	No	Si, pero leve



Y SI TIENE **ALERGIA** ¿QUÉ DEBE SABER?

La **alergia** es una reacción anormal y exagerada de nuestro organismo ante sustancias que provienen del exterior y que en la mayoría de las personas resultan inofensivas, pero que en personas alérgicas desencadenan síntomas. Estas sustancias se denominan alérgenos.

La repetida exposición al mismo alérgeno producirá los síntomas típicos de la reacción alérgica. Una de las manifestaciones alérgicas más frecuentes es la alergia respiratoria, como la rinitis alérgica.

Los alérgenos más comunes implicados en la **alergia** respiratoria son los pólenes, ácaros del polvo, epitelios de animales y hongos. Pero también existe alergia a los alimentos, a medicamentos, al veneno de abejas y avispas e, incluso, **alergia** por contacto con ciertas sustancias como metales o textiles.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA SABER SI SOY **ALÉRGICO** O LO SON MIS HIJOS?

HÁGASE LA PREGUNTA, ¿Y SI EN REALIDAD **SOY ALÉRGICO**?

Si sus síntomas de "resfriado frecuente" o "resfriado mal curado" pudiesen atribuirse en realidad a una alergia respiratoria, lo mejor es hacer algo cuanto antes para averiguar si es alérgico.

VISITE AL ALERGÓLOGO

Si piensa que usted o sus hijos pueden tener algún tipo de **alergia**, el médico al que debéis visitar es el alergólogo. Él es quien puede diagnosticar vuestra **alergia** o descartarla, y le informará acerca de los diferentes tratamientos y de las medidas para evitar la exposición al alérgeno.

CONSULTE A SU FARMACÉUTICO

Su farmacéutico le aconsejará y tratará de aclarar sus dudas.