

APRENDA A EVITAR EL POLEN

Conozca los pólenes a los que es alérgico y su época de aparición en el aire.

Evite entrar en contacto con el polen. Aprenda a reconocer las plantas que lo producen. Tome la medicación prescrita por el alergólogo y siga sus indicaciones. No se automedique.

Evitar cortar el césped o tumbarse en él, especialmente si es alérgico al polen de gramíneas.

Utilice gafas de sol si se producen molestias en los ojos y use mascarilla cuando no pueda evitar exponerse al polen.

Viaje con las ventanillas del coche cerradas, ponga filtros especiales en el sistema del aire acondicionado y cámbielos con frecuencia. Evite montar en moto o bici, pero si debe hacerlo utilice casco integral cerrado.

Los días de viento suave (7-10 m/sg) o moderado (11-21 m/sg), secos y soleados y los momentos previos a las tormentas son los peores por su mayor concentración de polen.

TOME PRECAUCIONES EN CASA

Mantenga las puertas y ventanas de su casa cerradas la mayor parte del día y ventile diez minutos a primera hora de la mañana.

Utilice aire acondicionado con filtros y cámbielos con frecuencia. También es recomendable realizar pulverizaciones de agua antes de acostarse.

No barra, utilice el aspirador, limpie el polvo con bayeta húmeda y no seque la ropa en el exterior, pues el polen se acumula en ella.

Lave y pele frutas y verduras antes de su consumo por si tuvieran granos de polen pegados en su superficie.



Enlaces de interés

<http://www.aytoleon.es/es/ayuntamiento/areasmunicipales/salubridadpublica/Paginas/polinosis.aspx>

<http://www.saludcastillayleon.es/ciudadanos/es/polen/>

<http://www.uco.es/rea/>

<http://www.seaic.org/>

<http://www.sclaic.es/>



hm san francisco



hm regla



ALERGIA AL POLEN

¿Qué es la alergia?

La alergia es una respuesta exagerada (reacción de hipersensibilidad) del sistema defensivo (inmunitario) del paciente, que identifica como nocivas determinadas sustancias que no causan efecto en el resto de las personas.

¿Cómo se originan las enfermedades alérgicas?

Existen unos factores predisponentes genéticos y unos factores ambientales desencadenantes.

Es importante destacar que la persona “no nace” con alergia, se tiene predisposición genética y en función de los factores ambientales la persona “se hace” alérgica a determinadas proteínas (alérgenos). Los alérgenos transportados por el aire (aeroalérgenos) más frecuentes son los pólenes, ácaros, esporas de hongos, epiteliolos...

Alergia al polen

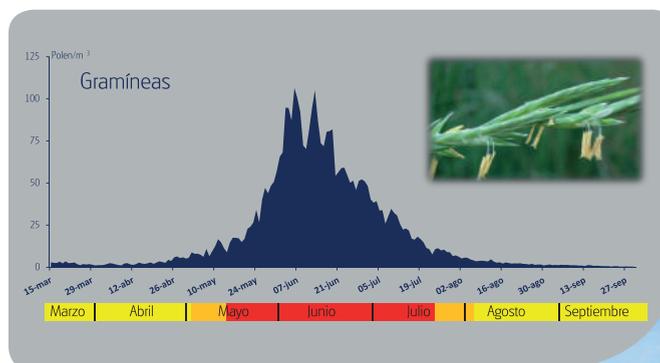
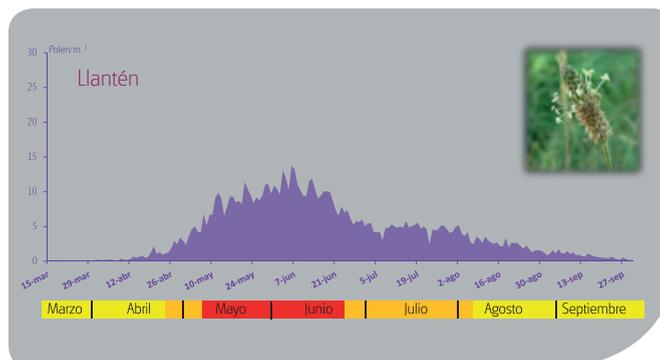
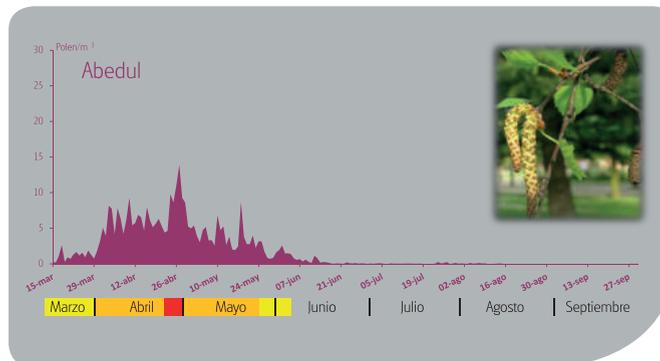
Se conoce como alergia al polen o polinosis la sintomatología causada por la sensibilización clínica a los alérgenos presentes en los granos de polen.

Una peculiaridad de este tipo de alergia es que su rango de gravedad es muy variable según cada caso particular, ya que para algunos pacientes lo que puede ser una concentración alta, para otros es baja. No obstante y aunque puede haber factores que lo modifiquen, los expertos han establecido que concentraciones de gramíneas entre 10 a 50 granos/m³ de aire son capaces de provocar reacción alérgica en los pacientes sensibilizados.

Síntomas

Los síntomas de la polinosis varían según el órgano al que le afecte la alergia: ojos, nariz o bronquios.

Tipos polínicos alergénicos de León



En los ojos los síntomas más comunes son lagrimeo, picor e hinchazón de la conjuntiva. En la nariz nos encontramos con mucosidad, bloqueo o congestión nasal, estornudos, picor en fosas nasales y/o en paladar, faringe y conducto auditivo. Por último, cuando la alergia afecta a los bronquios lo que provoca es una crisis de asma, que se manifiesta con dificultad respiratoria, sibilancias, tos persistente y a veces sensación de opresión torácica.

Tratamiento

El tratamiento del paciente alérgico se basa en medidas de control ambiental y alivio sintomático mediante fármacos. La inmunoterapia específica (vacunas) es el único tratamiento capaz de modificar la evolución natural de la enfermedad.

¿Cómo evitar la exposición a los pólenes alergénicos?

El polen no se puede evitar durante la época de floración, pero si podemos reducir el contacto con él a través de ciertas medidas de prevención ambientales, que nos ayudarán a reducir los síntomas.

CONSEJOS O RECOMENDACIONES

Antes de nada ¡Acuda a su Alergólogo! para que pueda realizar un diagnóstico preciso de su alergia.

