



## Consells de salut

# Al·lèrgies primaverals

## Sabies que...?

- ✓ L'al·lèrgia és una reacció exagerada del sistema immunològic de l'organisme davant d'una substància que es percep com a nociva.
- ✓ L'al·lèrgia primaveral es produeix més freqüentment (80% més) en fills de pares que la pateixen.
- ✓ Sol aparèixer durant la infància, incidint cada primavera (abril, maig i juny són els mesos crítics) i sol remetre a partir dels 40 anys.
- ✓ Ja hi ha aplicacions per a mòbils que informen dels nivells de pol·len, en les localitats espanyoles en les que hi ha centres de mesura.

### Principals símptomes de l'al·lèrgia

- Picor i irritació d'ulls, pell, nas i faringe; esternuts, llagimeig, mucositat; mal de cap i insomni.

### Principals pòl·lens causants d'al·lèrgies

- Roure, olivera, om, plataner, gramínies, coníferes i cards.

### Mesures preventives per a èpoques crítiques

- Evita sortir els dies de vent i mantingues les finestres tancades a la nit.
- Redueix les activitats a l'aire lliure, especialment de 5 a 10 del matí i de 19 a 22 de la nit.
- Posa't ulleres de sol i evita estirar-te sobre l'herba.
- Procura no eixugar la roba a l'exterior i dutxa't en arribar a casa (el pol·len es diposita a la roba i al cabell).