



Consejos de salud

Alergias Primaverales

¿Sabías que...?

- ✓ La alergia es una reacción exagerada del sistema inmunológico del organismo ante una sustancia que se percibe como nociva
- ✓ La alergia primaveral se produce más frecuentemente (80% más) en hijos de padres que la padecen.
- ✓ Suele aparecer en la infancia, incidiendo cada primavera (abril, mayo y junio son los meses críticos) y suele remitir a partir de los 40 años.
- ✓ Ya existen aplicaciones para móviles que informan de los niveles de pólenes, en la localidades españolas en las que existan centros de medida.

Principales síntomas de alergia

- Picor e irritación de ojos piel, nariz y faringe; estornudos, lagrimeo, mucosidad; dolor de cabeza, insomnio.

Principales pólenes causantes de alergias

- Roble, olivo, olmo, plátano, gramíneas, coníferas, cardos.

Medidas Preventivas para épocas críticas

- Evita salir los días de viento, y mantén las ventanas cerradas por la noche.
- Reduce las actividades al aire libre, especialmente de 5 a 10 de la mañana y de 19 a 22 de la noche.
- Ponte gafas de sol, y evita tumbarte sobre la hierba
- Procura no secar la ropa en el exterior, y dúchate al llegar a casa (el polen se deposita en ropa y pelo)