

## Recomendaciones para evitar pólenes

Las plantas, en su época de flor, sueltan granos microscópicos de polen al aire, que se pueden desplazar a kilómetros de distancia por el viento.

El polen puede causar síntomas en los ojos, nariz, pulmones y piel de los pacientes alérgicos.

Cada planta tiene una época de suelta de polen, que puede tener lugar tanto en primavera como en invierno.

Las zonas de costa tienen niveles de polen más bajos y durante un tiempo más prolongado. Las zonas de interior tienen niveles más altos de polen, aunque durante una época más corta.

En los días de viento, secos y soleados hay más polen ambiental. Disminuye su cantidad los días de humedad, o de lluvia, que "lava" el polen del ambiente.

Es prácticamente imposible evitar el contacto con el polen, pero se deben seguir unas precauciones generales:

- 1.** Conozca y sepa identificar a qué planta le tiene alergia, y en qué época suelta polen en su zona de residencia. En Internet existen páginas que informan sobre niveles de polen (ej.: [www.polenes.com](http://www.polenes.com)).
- 2.** Si sabe dónde se encuentran esas plantas, evite esas zonas durante la época de floración. Hay más abundancia y concentración de polen cuanto más cerca esté de ellas.
- 3.** Ventile la casa durante media hora a primera hora del día y luego cierre las ventanas, sobre todo por la noche.
- 4.** Evite viajar en moto o bicicleta. En coche conviene llevar las ventanillas cerradas. Muchos coches tienen filtro anti-polen.
- 5.** Evite el choque directo del polen con los ojos utilizando gafas de sol.
- 6.** En casos extremos conviene usar mascarilla.
- 7.** Pele y lave las frutas y vegetales, podrían tener granos de polen pegados.
- 8.** La miel y la jalea real también pueden contener polen; téngalo en cuenta si nota algún síntoma al tomar estos productos.

Por favor, consulte cualquier duda con su especialista.



Visita:  
[TengoAlergia.es](http://TengoAlergia.es)

Fuente: [www.seicap.es](http://www.seicap.es)

ALK-Abelló, S.A. Miguel Fleta 19 28037 Madrid

