

ABRIL: RINITIS ALERGICA O ALERGINA AL POLEN

La rinitis alérgica es el conjunto de síntomas nasales que ocurren cuando se inhalan los alérgenos a los que la persona es sensible. Se acompaña con frecuencia de síntomas oculares (conjuntivitis alérgica) y de asma del mismo origen.

Estrategias para ayudar a prevenir la rinitis alérgica:

Quedarse en casa durante las horas de la mañana, cuando las cantidades de polen son más altas.

Evitar salidas al campo, cruzar parques y zonas verdes.

Evitar actividades a la intemperie durante el período del año en el que están floreciendo los árboles, las flores o el moho a los que se es alérgico.

Mantener las ventanas de la casa cerradas para no permitir que entre el polen (aírear a primera hora de la mañana).

Viajar en coche con las ventanillas cerradas (evitando desplazamientos en moto o bicicleta).

Utilizar gafas de sol en el exterior.

Disminuir o evitar actividades a la intemperie en días calurosos de verano, cuando los niveles de ozono pueden exacerbar las alergias.

Limpiar los filtros de los aparatos de aire acondicionado manera regular y siguiendo las instrucciones del fabricante.

En casos graves: Considerar utilizar un purificador de aire en el hogar, utilizar aspiradoras y acondicionadores de aire con filtros HEPA para atrapar los alérgenos, evitar en lo posible artículos colectores de polvo tales como cortinas y alfombrado, especialmente en el dormitorio.

Si no se puede evitar tener una mascota peluda, hay que aspirar frecuentemente la casa y tratar de mantener a la mascota alejada de los dormitorios y otras habitaciones con alfombras y cortinas.



FUENTES

[Alergias | Comunidad de Madrid](#)



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

