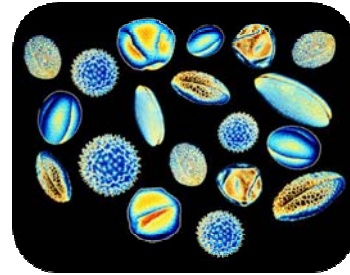


Cuando el polen afecta...

... aprende a aliviar los síntomas

Lo principal es evitar estar cerca del agente que causa la alergia, por lo tanto, si te afecta el polen estas recomendaciones te ayudan a aliviar los síntomas.



RECOMENDACIONES PARA PERSONAS ALÉRGICAS AL POLEN

Las ventanas de la casa deberán mantenerse cerradas, especialmente durante las horas de sol, y abrirse al atardecer. En cualquier caso, debe evitarse tener las ventanas abiertas durante la noche, pues los pólenes son más abundantes en la madrugada. Si es posible, conviene hacer uso de instalaciones de aire acondicionado que dispongan de filtros (existen marcas comerciales que proporcionan filtros específicamente diseñados para personas alérgicas).

Permanecer el mayor tiempo posible dentro de la casa durante los días de mayores concentraciones de pólenes. Durante el periodo máximo de polinización se recomienda evitar salir a la calle, especialmente en los días de viento

Evitar cortar el césped o tumbarse sobre él.

No secar la ropa durante las fases máximas de polinización, debido a que el polen queda atrapado muchas veces en la ropa húmeda.

Estar pendiente de la información oficial sobre recuentos de pólenes, que suelen hacerse públicos a través de los medios de comunicación.

Disminuir las actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana (5-10 a.m.), debido a la mayor intensidad en la emisión de polen; así como a última hora de la tarde (7-10 p.m.), debido a que durante ese periodo se produce el descenso del polen que flota en la atmósfera, al irse enfriando paulatinamente ésta.

Si tomas vacaciones laborales durante el periodo más activo de polinización (primavera, generalmente), seleccionar destino que esté, previsiblemente, libre de pólenes (como las playas, por ejemplo).

Utilizar gafas de sol al salir a la calle.

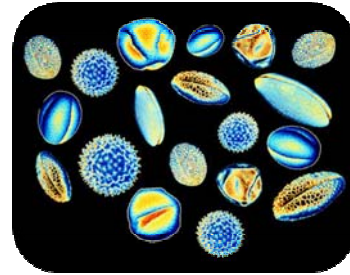
Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche y colocar filtros de aire en el dispositivo de aire acondicionado del automóvil.

Acudir a la consulta del alergólogo y seguir sus indicaciones lo más estrictamente posible.

Polenaren eragina sumatzen baduzu...

... ikasi sintomak nola arindu

Garrantzitsuen da alergiak eragiten dizun eragiletik urruntzen saiatzea; hortaz, polenak kalte egiten badizu, aholku hauek sintomak arintzen lagunduko dizute.



AHOLKUAK POLENARI ALERGIA DIOTEN PERTSONENDAKO

Etxeko leihoak itxita egon behar dira, batez ere eguzki orduetan, eta ilunabarrean ireki behar dira. Dena den, ez da komeni gauz leihoak zabalik izatea, polenak ugariagoak baitira egunsentian. Ahal delarik, gomendagarria da airea girotzeko gailu iragazkidunak erabiltzea (badira merkatuan zenbait marka alergiadunendako iragazki berariazkoak egiten dituztenak).

Hobe da ahalik eta gehien egotea etxean polen kopuru handiak metatzen diren egunetan. Polinizazioaren aro bete-betean, aholkua da kalera ez ateratzea, batik bat haizea dabilen egunetan.

Ez zenuke belarra moztu beharko, ezta belar gainean etzan ere.

Ez da arropa bustia hedatzen jarri behar polinizazio beteko faseetan, polena maiz gelditzen delako itsatsita arropa bustian.

Adi egon behar da zer dioen informazio ofizialak polen-zenbaketei buruz; komunikabideen bitartez zabaldu ohi dira.

Goizaldeko orduetan aire zabaleko jarduerak zenbat eta gutxiago, hainbat hobeki, polen gehien aireratzen den unea baita (5:00-10:00); eta berdin gertatzen da ilunabarrean (19:00-22:00), ordu horietan, hoztu ahala, airean dabilen polenak behera egiten baitu.

Oporretara bazoaz polinizazioa bete-betean dagoenean (udaberrian, oro har), aukeratu itzazu polenik gabekoak izan ohi diren lekuak, hala nola hondartzak.

Erabil itzazu eguzkitako betaurrekoak kalera ateratzeko.

Autoz zoazenean, itxi itzazu leihatilak ongi eta jarri iezaiozu iragazkia autoaren aire-girogailuari.

Komeni da Alergologiako kontsultara joatea eta ahalik eta zorrotzen begiratzea medikuaren jarraibideak.