

**NORMAS PARA PACIENTES ALÉRGICOS A POLENES.**

Debe Usted saber que: la polinización de las plantas alergénicas se lleva a cabo mediante la emisión al aire de millones de microscópicos granos de polen dependiendo de la época de floración de la planta, de la zona geográfica donde reside y de la frecuencia de lluvias en dichos meses.

Cada planta tiene una época de suelta de polen, que no siempre es primavera, sino que incluso en invierno existe polen ambiental.

Aunque la exposición al polen es difícil de evitar totalmente, las siguientes medidas de CONTROL AMBIENTAL pueden ayudarle:

- Los días de más polen en la atmósfera son aquellos días secos, soleados y con brisa o viento. Estos días debe evitar las excursiones al campo; parques o casas con césped durante los periodos señalados de polinización.
- Evitar salir de casa al amanecer o atardecer por ser las horas de más polen.
- Ventile la casa durante media hora a primera hora del día y luego cierre las ventanas para evitar que el polen penetre en su domicilio.
- Cuando ventile la casa y cierre las ventanas, pulverizar con agua las habitaciones para que el polen se deposite en el suelo.
- Evite viajar en moto o bicicleta. En coche conviene llevar las ventanillas cerradas. Muchos coches tienen filtro anti-polen.
- Usar gafas de sol, a ser posible con protectores laterales, sobre todo si tiene molestias oculares importantes.
- Pele y lave las frutas y vegetales, que pueden tener granos de polen pegados. La miel y la jalea real también pueden contenerlos

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))

