

CONSEJOS PRÁCTICOS PARA ALÉRGICOS AL POLEN

ES IMPORTANTE CONOCER EL TIPO O TIPOS DE POLEN A LOS QUE SE ES ALÉRGICO



Granos de polen de Fraxinus y Cupresaceas al microscopio.

- *Aprender a reconocer las plantas a cuyo polen se es alérgico y su época de floración.*
- *Evitar salidas al campo, cruzar parques y zonas verdes para limitar el contacto con estas plantas.*
- *Viajar en coche con las ventanillas cerradas.*
- *Mantener cerradas las ventanas en el domicilio, aireando a primera hora de la mañana.*
- *No barrer. Limpiar con aspirador y trapos húmedos.*
- *Limitar el ejercicio físico en el exterior en épocas de mayor polinización.*
- *Utilizar gafas de sol en el exterior.*
- *Si resulta necesario use mascarilla, preferentemente humedecida.*
- *Infórmese de las previsiones de los niveles de polen más significativos en los servicios disponibles (www.coslada.es o www.madrid.org/polen)*

SOLAMENTE SU MÉDICO PUEDE INDICARLE EL TRATAMIENTO FARMACOLÓGICO MÁS ADECUADO

** Información actualizada en la web del Ayuntamiento*