

SALUD / TENDENCIAS

Cómo hacer frente al enemigo que llega con la primavera: el polen

El Ciudadano · 7 de octubre de 2015





Toma nota de estos consejos y evita las reacciones alérgicas que provoca la alergia primaveral

¿La primavera ha llegado y tú te pasas el día estornudando? ¿El paquete de pañuelos se ha convertido en tu anexo? Tranquila, la alergia es algo muy común, ¡y tiene remedio!

Lo primero de todo es tener en cuenta que las reacciones alérgicas puede aparecer por diversos motivos y adoptar diferentes “formatos”: mocos, estornudos, reacciones cutáneas... Pero “¿por qué me pasa?” te preguntarás.

Aunque en primavera, la alergia más común es al polen. Al ser **un problema que afecta a hasta un 40% de la población**, es importante conocer la opinión de un especialista que nos dé respuesta sobre los remedios que podemos aplicar cuando el polen se convierte en nuestro peor enemigo. El Dr. Enrique Martí Guadaño, profesional

médico de [Doctoralia](#) y Jefe de Servicio de Alergología del Hospital Universitario Sagrado Corazón de Barcelona, nos da 10 consejos:

¿Qué hacer si soy alérgica al polen?

1. Acude a tu médico. Y asegúrate a qué tienes alergia: si realmente se trata de una alergia al polen, ¿o a otra sustancia? Es muy importante identificar el problema de la forma más segura para utilizar el método más eficaz.

2. Infórmate de las previsiones de los niveles de polen. Podrás encontrar esta información en los [distintos portales de internet](#) que existen. De este modo evitarás los parques donde hay más plantas que desprenden la sustancia, las montañas donde el aire tiene más nivel de cantidad, etcétera.?

3. ¿Qué tiempo hace? Los días de viento, secos, soleados y los momentos previos a una tormenta son los peores por su gran concentración de polen. ¿Y dónde me meto? Se recomienda estar en el interior de un edificio o cerca del mar.

4. Ventanas cerradas. Mantener la puerta y las ventanas cerradas evitará que entre la sustancia en el interior de tu casa o lugar de trabajo. Si tienes que ventilar sí o sí, es mejor que lo hagas al mediodía.

5. Higiene en el hogar o lugar de trabajo. Si eres de l@s que sufren por alergia, procura mantener tu casa o despacho lo más limpio que puedas, sobre todo en esos días que estás “a moco tendido” para evitar la acumulación de sustancia en los muebles. ¿Cómo? Toma nota de estos consejos: Se recomienda no barrer, utilizar el aspirador, limpiar el polvo con un estropajo húmedo y no secar la ropa al exterior.

6. Si viajas, ¡baja la ventanilla! Si pones el aire acondicionado, se aconseja poner filtros especiales.

7. Protege tus ojos. Si sales a dar un paseo, ¡ponte lentes oscuros!

8. ¿Tienes jardín? Aunque toque cortar el pasto, ¡evítalo en ésta época si eres alérgica!

9. Lavar bien la fruta. Lo mismo ocurre con las verduras. Lávalas bien antes de comerlas para evitar la ingesta de partículas de polen.

10. Si el problema persiste, consulta con tu especialista. Si sufres las consecuencias de la alergia y no sabes cómo remediarlas, acude a un especialista y sigue un tratamiento.

Fuente: [WH](#)

Fuente: [El Ciudadano](#)