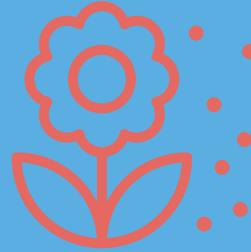


CONSEJOS PARA SENTIRSE MEJOR FRENTE A LA ALERGIA AL POLEN:

Si eres alérgico al polen, debes conocer cuál es el polen o pólenes responsables de tu **alergia**, así como la época en la que dicho polen alcanza cantidades significativas en la atmósfera, tu alergólogo te proporcionará esta información, así podrás evitar la exposición en los días de máxima concentración.

ALGUNA DE LAS MEDIDAS QUE TE PUEDEN AYUDAR A DISMINUIR LOS EFECTOS DE LA ALERGIA AL POLEN SON:

- 1 → Evita la actividad física en el exterior (parques, zonas ajardinadas, etc...) cuando el recuento del polen sea elevado y sobre todo en los días de viento.
- 2 → Ventila tu casa a primera hora de la mañana, ya que el recuento polínico es más bajo en esos momentos del día.
- 3 → Evita las actividades al aire libre durante los días secos y calurosos (hay mayor concentración de pólenes en el aire), así como antes y después de la lluvia (por ejemplo en tormentas primaverales).
- 4 → Disminuye tus actividades al aire libre entre las 12 - 17 h al haber más recuento de pólenes en el aire.
- 5 → Mantén cerradas las ventanillas cuando viajes en coche y utiliza filtros para pólenes, renovados regularmente.
- 6 → No seques la ropa en el exterior durante los días de recuento de polen altos.
- 7 → En días de viento, utiliza gafas de sol al salir a la calle.

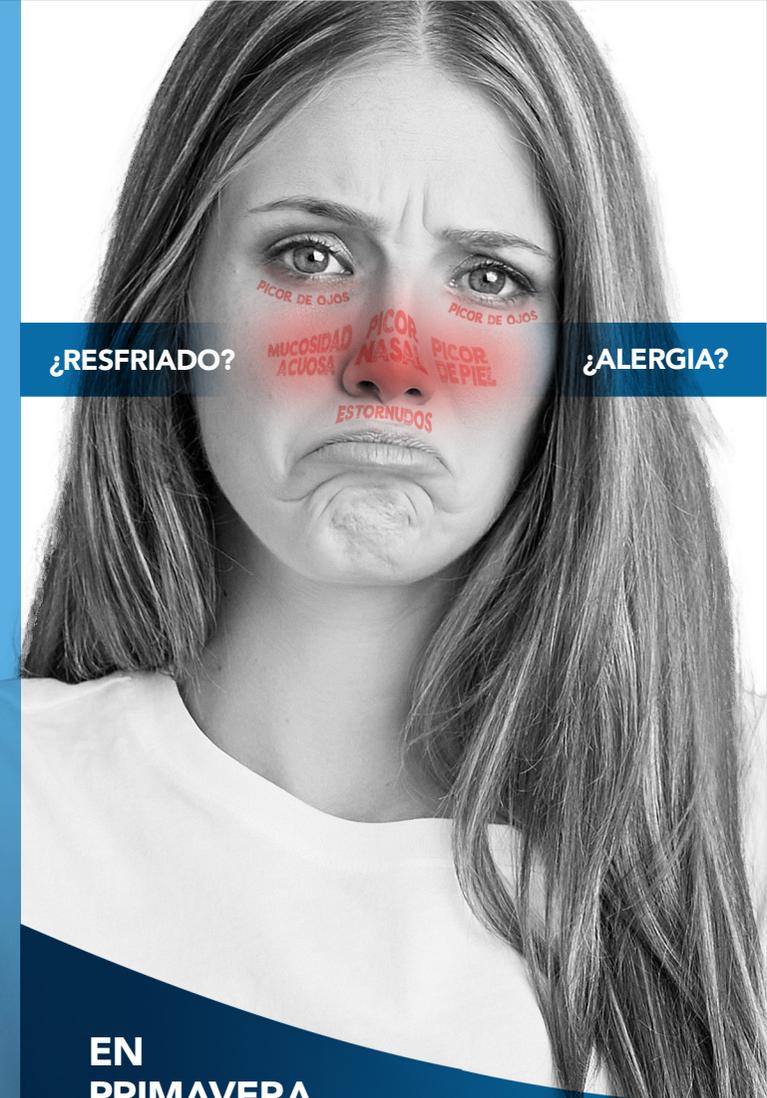


LA ALERGIA RESPIRATORIA SE PUEDE TRATAR.

NO LO OLVIDES, CONSULTA CUALQUIER DUDA CON TU ESPECIALISTA EN ALERGIA, ÉL TE INFORMARÁ.

¿RESFRIADO?

¿ALERGIA?



EN PRIMAVERA HAY SÍNTOMAS QUE NOS PUEDEN CONFUNDIR

¡QUE NO NOS SAQUE LOS COLORES!

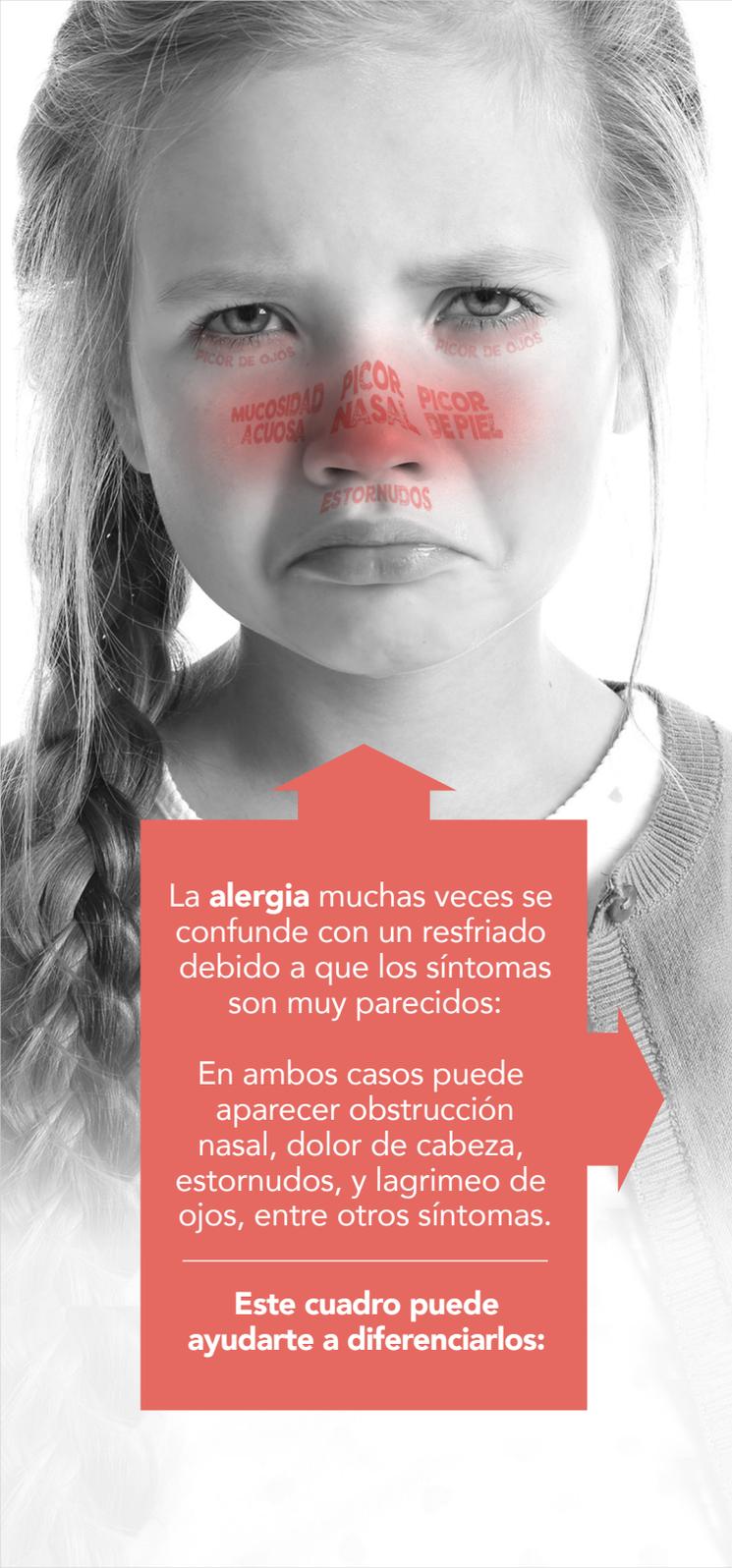
CONSULTA A TU ESPECIALISTA EN ALERGIA

CON EL AVAL DE:



CON EL AVAL DE:





ALERGIA



RESFRIADO



Se presenta en una época determinada	Frecuentemente	Raramente
Duración de los síntomas	Corta, periódica (a veces horas)	Generalmente de 7 a 10 días
Estacionalidad de los síntomas	Temporales	Persistentes
Síntomas oculares	Picor y lagrimeo constante	Hinchazón, llorosos o cansados
Dolor de cabeza	Esporádico y menos intenso	Intenso y persistente
Estornudos	Varios y en cadena	Esporádicos
Se contagia	No	En ocasiones
Picor o prurito	Picor ocular y/o nasal	Raramente
Fiebre	Nunca	A veces
Mucosidad	Acuosa y transparente	Espesa y amarilla
Nariz taponada	Si, alternando los dos lados	Si, taponada en un lado
Tos	A veces	Frecuentemente
Ronquera	A veces	Frecuentemente
Malestar general	No	Si, pero leve



Y SI TIENES ALERGIA ¿QUÉ DEBES SABER?

La **alergia** es una reacción anormal y exagerada de nuestro organismo ante sustancias que provienen del exterior y que en la mayoría de las personas resultan inofensivas, pero que en personas alérgicas desencadenan síntomas. Estas sustancias se denominan alérgenos.

La repetida exposición al mismo alérgeno producirá los síntomas típicos de la reacción alérgica. Una de las manifestaciones alérgicas más frecuentes es la **alergia** respiratoria, como la rinitis alérgica.

Los alérgenos más comunes implicados en la **alergia** respiratoria son los pólenes, ácaros del polvo, epitelios de animales y hongos. Pero también existe **alergia** a los alimentos, a medicamentos, al veneno de abejas y avispas e, incluso, **alergia** por contacto con ciertas sustancias como metales o textiles.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA SABER SI SOY ALÉRGICO O LO SON MIS HIJOS?

HAZTE LA PREGUNTA, ¿Y SI EN REALIDAD SOY ALÉRGICO?

Si tus síntomas de "resfriado frecuente" o "resfriado mal curado" pudiesen atribuirse en realidad a una **alergia** respiratoria, lo mejor es hacer algo cuanto antes para averiguar si eres alérgico.

VISITA AL ALERGÓLOGO

Si piensas que tu o tus hijos pueden tener algún tipo de **alergia**, el médico al que debéis visitar es el **alergólogo**. Él es quien puede diagnosticar vuestra **alergia** o descartarla, y te informará acerca de los diferentes tratamientos y de las medidas para evitar la exposición al alérgeno en cuestión.

CONSULTA A TU FARMACÉUTICO

Tu farmacéutico también puede aconsejarte y tratará de aclarar tus dudas.

La **alergia** muchas veces se confunde con un resfriado debido a que los síntomas son muy parecidos:

En ambos casos puede aparecer obstrucción nasal, dolor de cabeza, estornudos, y lagrimeo de ojos, entre otros síntomas.

Este cuadro puede ayudarte a diferenciarlos: