



CONSEJOS PARA PREVENIR LA ALERGIA PRIMAVERAL

LAS ALERGIAS SON PROVOCADAS POR SUSTANCIAS LLAMADAS ALÉRGENOS QUE RESULTAN "EXTRAÑAS" O "PELIGROSAS" PARA NUESTRO SISTEMA INMUNE Y SON LAS CULPABLES DE PROVOCARNOS MOLESTIAS DURANTE LA PRIMAVERA. TOS, ESTORNUDOS, CONJUNTIVITIS Y LAGRIMEO DE OJOS SON SÓLO ALGUNOS DE LOS SÍNTOMAS DE LAS ALERGIAS QUE COMIENZAN A PROLIFERAR EN ESA ÉPOCA DEL AÑO GRACIAS A LAS PARTÍCULAS DE POLEN QUE SE ENCUENTRAN SUSPENDIDAS EN EL AIRE.

1. VENTANAS.

Para evitar las molestias que generan las alergias, se deben ventilar diariamente todas las habitaciones del hogar. De preferencia a primera hora en la mañana. Al dormir es mejor hacerlo con las ventanas cerradas.

2. SIGUE DISFRUTANDO DE TUS ACTIVIDADES.

Si disfrutas de hacer actividad física al aire libre, pero eres alérgico, lo más recomendable es que lo realices en lugares cerrados para evitar el polen que circula en el aire. Lo mejor es programar tus salidas y evitar salir aquellos días de mayor polinización, especialmente antes o después de una tormenta y aquellos días en que corra mucho viento, ya que éste remueve el polen.

3. SI VIAJAS, ELIGE BIEN EL DESTINO.

Si sufres de alergia de primavera y quieres viajar en la época estival, los lugares más favorables son las playas, ya que en el campo o la montaña la concentración de polen es mucho mayor que en la ciudad.



4. ALÉJATE DE LOS ALÉRGENOS.

Evita los objetos que puedan almacenar polvo, como los peluches y sacude los muebles con un paño húmedo. Además, el contacto con perros y gatos también afecta a aquellos más alérgicos por la caspa que desprenden estos animales.

5. EL AGUA AYUDA.

Una casa o departamento en el que vivan personas alérgicas debe mantenerse muy bien ventilado, pero también se puede mejorar el aire si pulverizas agua con frecuencia en las habitaciones. Hazlo sobre todo en tu dormitorio y antes de acostarte.

6. LAS PLANTAS Y FLORES TAMBIÉN AFECTAN.

Si tienes plantas dentro de tu casa o departamento, intenta mantener sus hojas limpias, libres de polvo y preocúpate de quitarle las hojas secas. Si eres alérgico al polen, evita las flores o mantenlas al aire libre.

LOS SÍNTOMAS DE LA ALERGIA PRIMAVERAL:



- Enrojecimiento de ojos.
- Dificultad para respirar.
- Enfermedades respiratorias siendo la más común: rinitis.



- Secreción nasal acuosa.
- Picazón de nariz.
- Estornudos.
- Goteo nasal posterior.