

## Personas alérgicas al polen

- Las ventanas de la casa deben mantenerse cerradas, especialmente durante las horas de sol, y abrirse al atardecer. En cualquier caso, debe evitarse tener las ventanas abiertas durante la noche, pues los pólenes son más abundantes en la madrugada. Si es posible, conviene hacer uso de instalaciones de aire acondicionado que dispongan de filtros (existen marcas comerciales que proporcionan filtros específicamente diseñados para personas alérgicas).
- Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche y colocar filtros de aire en el dispositivo de aire acondicionado del automóvil.
- Tomar las vacaciones laborales durante el periodo más activo de polinización (primavera, generalmente), seleccionando destino que estén, previsiblemente, libres de pólenes (como las playas, por ejemplo).
- Evitar cortar el césped o tumbarse sobre él.
- Utilizar gafas de sol al salir a la calle.
- Disminuir las actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana (5-10 a.m.), debido a la mayor intensidad en la emisión de polen; así como a última hora de la tarde (7-10 p.m.), debido a que durante ese periodo se produce el descenso del polen que flota en la atmósfera, al irse enfriando paulatinamente ésta.
- Permanecer el mayor tiempo posible dentro de la casa durante los días de mayores concentraciones de pólenes. Durante el periodo máximo de polinización se recomienda evitar salir a la calle, especialmente en los días de viento.
- No secar la ropa durante las fases máximas de polinización, debido a que el polen queda atrapado muchas veces en la ropa húmeda.
- Estar pendiente de la información oficial sobre recuentos de pólenes, que suelen hacerse públicos a través de los medios de comunicación.
- Acudir a la consulta del alergólogo y seguir sus indicaciones lo más estrictamente posible.