

INFORMACIÓN PARA EL PACIENTE ALÉRGICO **"PÓLENES"**

Su proceso alérgico puede ser curado o, al menos mejorado significativamente con la administración de extractos alergénicos (inmunoterapia) "VACUNAS", y constituye el único tratamiento específico que puede modificar el curso natural de su patología alérgica; este tratamiento hiposensibilizante se concibe a largo plazo para así lograr la máxima eficacia clínica.

Los pacientes alérgicos son un grupo muy heterogéneo, por lo que se requiere una individualización al máximo de cada tratamiento con un seguimiento periódico muy estrecho (revisiones) a través del especialista en Alergología.

Consejos generales:

- ✓ Evitar las corrientes de aire, cambios bruscos de temperatura, y las zonas con polución (industrias, fábricas,...).
- ✓ Evitar la inhalación de los humos ambientales (tabaco, motores diesel,...), los aerosoles (desodorantes, lacas para el cabello, ambientadores, insecticidas,...) y todas las sustancias que puedan desprender fuertes olores (pinturas, barnices, disolventes, lejías,...).
- ✓ La obesidad dificulta su respiración, por lo que no debe aumentar de peso. Es aconsejable que adelgace si tiene sobrepeso.
- ✓ Debe de practicar deportes, el más recomendado es la natación.

Consejos para pacientes alérgicos a pólenes:

- ✓ Durante los meses de primavera evitará salir al campo sobretodo días ventosos, así como la estancia prolongada en parques, jardines y zonas de arbolado, cortar el césped y tumbarse en él. Intentará permanecer el mayor tiempo posible en interiores limpios. No secar la ropa en el exterior.
- ✓ Si viaja debe evitar llevar las ventanillas del coche bajadas y utilizar aire acondicionado con filtros anti-polen. Evitar viajar en moto/bici.
- ✓ En su dormitorio mantendrá las ventanas cerradas por las noches y realizará pulverizaciones de agua una hora antes de acostarse.
- ✓ Disminuir las actividades al aire libre durante las 5-10 de la mañana (emisión de pólenes) y de 7-10 de la tarde (periodo de descenso del polen desde lo alto de la atmósfera al enfriarse el aire).
- ✓ Uso de gafas de ver o de sol, cuanto más amplias mejor, si se encuentra en el exterior en época de polinización.