

Conviviendo con: las Alergias Estacionales

La alergia es una **reacción anormal y exagerada de nuestro organismo** ante sustancias externas que en la mayoría de las personas son inofensivas pero que genera síntomas de diferente gravedad en las personas alérgicas.

Los causantes (alérgenos) más comunes son los **pólenes, ácaros del polvo, epitelios de animales y hongos**.

Una de las manifestaciones más frecuente es la **alergia respiratoria**, rinitis alérgica o fiebre del heno y que puede ser confundido con un resfriado

Como diferenciarlos:

	ALERGIA	RESFRIADO
Síntomas	Repentinos	Progresivos
Duración	Corta – horas	De 7 a 10 días
Estacional	Frecuente	Raramente
Fiebre	No	A veces
Mucosidad	Acuoso y transparente	Espesa y amarilla
Picor	Nasal y ocular	Raro
En los ojos	Lagrimo	Congestión
Estornudos	Si, frecuentes, + de 5	Si, a veces, - de 5
Nariz taponada	Si, los dos lados	Si, un lado
Tos	A veces	Frecuente
Ronquera	A veces	Frecuente
Malestar	No	Si, leve

Decálogo para sentirse mejor frente a la alergia estacional

1. **Evita la actividad física en el exterior** cuando el recuento del polen es elevado y en días de viento
2. **Ventila tu casa** a primera hora de la mañana y ultima de la tarde
3. **Evita las actividades al aire libre durante los días secos y caluroso** así como antes y después de la lluvia
4. **Disminuye las actividades al aire libre entre las 5 y las 10 de la mañana** (mayor emisión de pólenes) y las **7 y las 10 de la tarde** (descenso del polen de la atmosfera)
5. **Mantén cerradas las ventanillas** cuando viajes en coche
6. **Utiliza filtros** para pólenes y renuévalos frecuentemente
7. **No seques la ropa en el exterior** en época de polinización
8. **Utiliza gafas de sol** en días de viento
9. **Consulta con tu médico** si tienes síntomas y descubre a qué eres alérgico
10. **Utiliza fármacos** apropiados si te los prescribe tu médico aunque hay que tener cuidado con sus efectos secundarios
 - Antihistamínicos
 - Descongestionantes
 - Vacunas



En PRIMAVERA, estar ATENTO e INFORMADO!!