

Alergias al Polen Allergies to Pollen

Datos sobre las alergias

Alergias, o reacciones a cosas que no hacen reaccionar a otras personas, pueden ser hereditarias. Usted puede ser alérgico a cosas dentro o fuera de su casa.

Sus señales de alergia incluyen:

- picor en la piel y los ojos,
- estornudos o nariz que gotea,
- tos, y
- silbido en el pecho.

Algunas veces usted no sabe que le causa alergia. Estudios médicos le pueden ayudar a identificar sus alergias.

Reacciones al Polen Cuando es Alérgico.

Las reacciones al polen son causadas al respirar polen de:

- árboles,
- arbustos,
- pasto (grama), y
- maleza (yuyos)El polen puede viajar miles de millas por el aire. Los árboles, el pasto y la maleza que están a millas de distancia pueden causar síntomas de asma.

Pasos para Controlar sus Reacciones al Polen

Usted puede mantenerse alejado de lo que causa sus reacciones alérgicas. Su salud puede mejorar si hace algunos cambios. Su dormitorio es el lugar más importante para empezar. El dormitorio es el lugar en el que las personas se pasan la mayor parte del tiempo. Además, usted debe:

- mantener las ventanas y puertas cerradas cuando tiene problemas.
- usar el aire acondicionado.
- alejarse de lugares en los que hay mucho **polen durante la primavera y el otoño.**

La cantidad de polen en el aire es más alta durante las horas de la tarde.

Manténgase dentro de la casa durante éstas horas si el polen le causa problemas.

Otras Sugerencias

- Tómese una ducha, lávese el cabello y cambie su ropa después de trabajar o jugar fuera.
- Hay algunos purificadores de aire especiales que pueden remover el polen. Hable con su doctor acerca de éstos. El purificador de aire puede que no funcione si hay polen en las alfombras y en los muebles.

El polen puede hacer enfermar a algunas personas. Para evitar estos problemas, siga los consejos mencionados anteriormente. Su doctor le puede recomendar otras maneras de controlar el polen.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.106 © Copyright 4/1996

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

National Jewish Health is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 119 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit njhealth.org.