

# Alergia al Polen

Consejos para alérgicos



Conocer los pólenes a los que se es alérgico y su época de aparición.



Conocer las previsiones de los niveles de polen a través de apps y del servicio de información polínica de la CM mediante SMS o email [www.madrid.org/polen](http://www.madrid.org/polen)



Las concentraciones de polen aumentan los días de viento y los momentos previos a las tormentas.



Viajar en coche con las ventanillas cerradas, evitando ir en bici y moto.



Evitar el contacto directo con el césped, sentarse, tumbarse o cortarlo.



Utilizar gafas de sol y mascarilla los días de mayor polinización.



Evitar dejar ropa a secar en el exterior, especialmente sábanas.



Limpiar el polvo con bayetas húmedas. No barrer, usar la aspiradora.



Cerrar ventanas y emplear filtros de polen en el aire acondicionado.



Extremar higiene de cara y manos, limpiando con agua fresca nariz y ojos.



No automedicarse. Consultar con su médico-alergólogo y seguir sus indicaciones.



Universidad de Alcalá

Servicio de Prevención universidad de alcala patrimonio de la humanidad world heritage www.uah.es

Más información: [www.madrid.org/polen](http://www.madrid.org/polen).