

# Recomendaciones para evitar síntomas alérgicos en primavera

Las alergias primaverales son comunes debido a la proliferación de polen y alérgenos en el aire durante esta temporada. Aunque recién comenzó septiembre, y aún no llega la primavera, los alérgicos ya comienzan a sufrir en esta época del año.

Romadizo, tos y picazón en los ojos son algunos de los síntomas que se sufren con la llegada de la alergia.

Para reducir la exposición a cualquier desencadenante de sus signos y síntomas de alergia (alérgenos), la doctora Viviana Aguirre Camposano, Magíster en Salud Pública y Académica Escuela de Medicina en la Facultad de Ciencias Médicas de la Universidad

de Santiago entregó recomendaciones que pueden evitar o reducir las alergias en primavera:

1. Manténgase al tanto de los niveles de polen en su área y evite actividades al aire libre en días con altas concentraciones de polen. Acá puedes ver los niveles de pólenes.
2. Mantenga las ventanas de su casa y vehículo cerradas, especialmente en la mañana, para evitar la entrada de polen.
3. Utilice purificadores de aire en su hogar para eliminar alérgenos del ambiente interior.
4. Use lentes de sol que ayudan a proteger los ojos del polen y otros alérgenos.

5. Evite actividades al aire libre en las horas de mayor polinización, los que tienden a ser más altos en las primeras horas de la mañana.

6. Evite ponerse cerca de árboles, malezas y pastos que le den alergia.

7. Use una mascarilla cuando haga tareas al aire libre, para disminuir la inhalación de alérgenos.

8. Evite el secado de la ropa al aire libre porque puede hacer que el polen se adhiera a ella. En su lugar, utilice una secadora.

9. Si todas las primaveras debe usar medicamentos antialérgicos, inicie el tratamiento en forma preventiva (ej agosto), antes que se presenten los síntomas.