Junta de Andalucía
Consejería de Salud y Consumo

HOSPITAL UNIVERSITARIO CLÍNICO SAN CECILIO

SERVICIO DE ALERGOLOGÍA
Tfno. 958021892

RECOMENDACIONES AL PACIENTE ALÉRGICO AL POLEN

- Debe conocer la planta a cuyo polen es alérgico y su época de polinización:

*Gramíneas: abril a junio. *Olivo: mayo-junio.

*Ciprés: enero a marzo. *Plátano: marzo-abril.

*Parietaria: *Costa-Alpujarras:*todo el año, sobre todo en primavera. Interior: primavera.

*Artemisia: todo el año. *Plantago (llantén): abril-agosto.

*Chenopodium (cenizo): primavera y final de agosto a mediados de octubre.

- Debe evitar entrar en contacto con el polen, para ello, aprenda a reconocer la planta en los lugares que frecuenta: jardines, parque, montaña…
- Los días de viento, secos y soleados son los peores por su mayor concentración de polen.
- La concentración de polen es menor en el interior de los edificios y cerca del mar.
- Si nota los síntomas alérgicos en un período distinto al habitual consulte con su alergólogo, para estudiar si se ha sensibilizado a otros alergenos.
- Mientras dure la época de polinización:

1. Mantenga las ventanas de su habitación cerradas.
2. Viaje con las ventanillas del coche cerradas.
3. Utilice gafas de sol, que le evitarán el contacto de los granos de polen con sus ojos.
4. Si se le ha prescrito medicación diaria, adminístresela todos los días aunque no tenga síntomas.
5. Durante esos meses es preferible la práctica de deportes en locales cerrados. Si presenta durante su realización tos, asfixia o pitos en el pecho, antes de comenzar, utilice el inhalador que se le haya recomendado.

- Tenga presente, que durante la época de polinización, será más sensible a otros estímulos como: catarros, productos químicos irritantes (lacas, insecticidas, contaminación…) y a esfuerzos físicos. El tabaco en todos los casos es desaconsejable.

Hospital Universitario San Cecilio
Avd. De la Investigación, s/n
Teléfono 958 02 18 92