

# Diez medidas para combatir la alergia al polen

- **Uno de cada cuatro españoles padece este tipo de alergia, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAC)**
- **“Evitar el contacto con el polen en primavera no es una tarea fácil, pero tampoco imposible”, afirma el doctor Javier Sánchez, experto médico de Laboratorios Cinfa**

**Pamplona, 9 de abril de 2018-** Uno de cada cuatro españoles padece alergia al polen, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAC). Se trata del tipo de alergia más frecuente en nuestro país y está causada sobre todo por el polen que diseminan plantas y árboles como las gramíneas, la salsola, el olivo, el ciprés, el plátano de sombra y la parietaria.

Como explica el doctor Javier Sánchez, experto médico de Cinfa, “para la mayoría de las personas, las especies anteriores resultan inofensivas, pero el organismo de los alérgicos identifica su polen como un agente invasor y libera sustancias como la histamina para protegerse”.

## **Estornudos, picores y lagrimeo**

En consecuencia, llegan síntomas tan clásicos como los estornudos, la secreción nasal acuosa, el picor de nariz y el lagrimeo, pero también enfermedades que pueden revestir gravedad como el asma alérgica. Con la llegada de la primavera, las molestias se agudizan, debido a las altas concentración de polen en el ambiente.

En el caso de que los síntomas sean muy fuertes o molestos, se debe acudir a un alergólogo que prescribirá antihistamínicos o corticoides tópicos. Sin embargo, la medida más eficaz contra la alergia es la prevención: se debe evitar todo lo posible el contacto con el alérgeno. “En el caso del polen, no es una tarea fácil, pero tampoco imposible. Sobre todo en primavera, puede ser muy útil adoptar medidas tan sencillas como evitar tender en el exterior, llevar puestas las gafas de sol al salir de casa o mantener las ventanas cerradas durante las horas de mayor concentración de polen”, apunta el doctor Sánchez.

## **Decálogo de consejos para prevenir la alergia al polen:**

1. **Mejor, dentro de casa.** En los días de mayor concentración de polen y, sobre todo, durante los días de fuerte viento, es recomendable que optes por actividades que puedas realizar dentro del hogar.
2. **Horario restringido.** Los intervalos entre las cinco y las diez de la mañana y las siete y diez de la noche son los que acumulan una mayor concentración de polen. Por esta razón, reduce durante esos tramos horarios las actividades al aire libre y mantén las ventanas de casa cerradas.
3. **En el coche, también con protección.** Durante los desplazamientos en coche, mantén las ventanillas cerradas para evitar que los granos de polen entren en él.
4. **Los filtros para el aire ayudan.** Puedes colocar filtros antipolen en los aparatos de aire acondicionado, tanto en casa como en el coche. No olvides cambiarlos con frecuencia para que no pierdan eficacia.
5. **Sal “con vista”.** Cuando se salga a la calle, es conveniente llevar gafas de sol para que el polen no pueda entrar en contacto con los ojos.

6. **La ropa y el cuerpo expuesto, un imán para el polen.** Los granos de polen pueden quedarse atrapados en las prendas, por lo que una buena medida es ducharse y cambiarse de ropa al llegar a casa. Puede ayudar lavarse la cara y las manos tras las exposiciones, si no es posible cambiarse de ropa. Así mismo, evita tender la ropa en el exterior, sobre todo al llegar la primavera.
7. **No remuevas el polen.** Es decir, evita aquellas actividades que puedan remover partículas de polen tales como cortar el césped o barrer la terraza. En caso de alergia al polen de gramíneas, tampoco deberías tumbarte sobre el césped.
8. **Toma precauciones también en tu jardín.** En el caso de que disfrutes de un jardín, evita las plantas que polinicen por el aire. Por ejemplo, los setos de plantas arzónicas no son recomendables en el jardín de un alérgico al polen.
9. **No bajas la guardia durante la noche.** Si vas a pasar la noche al aire libre, es mejor que no duermas cerca de fuentes de pólenes alérgicos como árboles o plantas.
10. **Consulta a tu farmacéutico.** Si tomas medicamentos específicos para las alergias como antihistamínicos, debes hacerlo siempre bajo supervisión médica, de forma regular y en la dosis recomendada por el especialista. Recuerda además que nunca debes mezclar estos medicamentos con alcohol. Si tienes cualquier duda, pregunta a tu farmacéutico.

---

### El proyecto de divulgación en salud de Cinfa

En la web [www.cinfasalud.com](http://www.cinfasalud.com) puede consultarse información sobre distintas patologías y su prevención. También se difunden estos contenidos en los perfiles sociales [@CinfaSalud en Twitter](#), [CinfaSalud en Facebook](#), [CinfaSalud en Google+](#), [CinfaSalud en Pinterest](#) y [CinfaSalud en Youtube](#), donde está disponible un vídeo con las claves para sobrellevar la alergia: <https://www.youtube.com/watch?v=1LSFoJolDf8>

### Sobre Cinfa

Cinfa es el laboratorio más presente en los hogares de nuestro país. Con 49 años de experiencia, su actividad se divide en cinco líneas de productos: medicamentos con receta de distintas áreas terapéuticas; medicamentos sin receta y productos de cuidado de la salud; soluciones de movilidad Farmalastic; tratamientos para el cuidado de la piel Be+; y soluciones nutricionales N<sup>5</sup> Nutritional System.

El laboratorio, de 100% capital español y ubicado en Navarra, está integrado por más de mil profesionales a los que les mueve un proyecto de salud común: ofrecer soluciones de calidad que aporten salud y bienestar.

### Departamento de Comunicación de Cinfa:

Saioa Aldaya.

Tlf: 650 90 16 41

[saioa.aldaya@cinfa.com](mailto:saioa.aldaya@cinfa.com)

[www.cinfa.com](http://www.cinfa.com)