

# Instrucciones para evitar los pólenes

Las plantas se reproducen mediante granos de polen, que pueden ser diseminados por insectos (plantas entomófilas), por el viento (plantas anemófilas) o por ambos. Durante su época de polinización, las plantas liberan granos microscópicos de polen al aire, que se pueden desplazar a kilómetros de distancia por el viento, pudiendo causar síntomas en los ojos, vías respiratorias y piel de los pacientes alérgicos.

Cada planta tiene una época de polinización, y aunque en la mayoría de las especies coincide con la primavera, en algunos casos se produce en otros meses del año. Los días de viento, secos y soleados hay más polen ambiental, y su concentración disminuye los días húmedos o de lluvia.

Aunque es prácticamente imposible evitar el contacto total con el polen, hay que tener en cuenta algunas medidas generales:

- Conozca qué polen le produce síntomas de alergia, y en qué meses poliniza en su área de residencia, evitando permanecer de forma prolongada en el exterior. Puede informarse en internet (ej.: [www.polenes.com](http://www.polenes.com)) y en diversas App (polen control, polen REA, PolenCheck)
- Ventile la casa durante media hora a primera hora del día y luego cierre las ventanas, sobre todo por la noche. Pueden usarse mosquiteras en las ventanas y pulverizar agua en las habitaciones para que arrastre el polen hacia el suelo.
- Si tiene que desplazarse, mejor en coche con las ventanillas cerradas y los filtros anti-polen en condiciones óptimas.
- Las gafas de sol y las mascarillas faciales específicas (homologadas anti-polen) protegen del contacto directo.

Consulte cualquier duda con su pediatra alergólogo (consultar mapa de profesionales en [http://www.seicap.es/es/unidades-de-alergia\\_20247](http://www.seicap.es/es/unidades-de-alergia_20247)).