



Polenarekiko alergia kasuetarako gomendioak

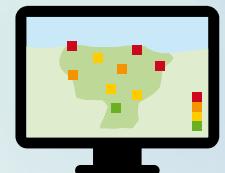


Polena landareek eta zuhaitzek sortzen duten hautsa da, eta urteko zenbait sasoitan arnasten dugun airean egoten da. Hurrengo gomendioak erabilgarriak izan daitezke polenarekin kontaktuan egotea eragozteko, ahal den neurrian.

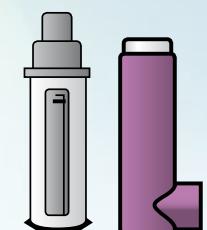
- Egun haizetsu eta polinizazio handienekoetan, ahal dela, landaredi ugari dagoen gunetara joatea saihestu behar da.



- Erabilgarria izan daiteke komunikabideetan urteko sasoiaaren araberako polinizazio-mailak konsultatzea.



- Alergia sintomekin erlazionatu den polenarekin kontaktuan egotea ezin bada saihestu, beharrezko tratamendu prebentiboa eta sintomatikoa erabili beharko da, beti osasun taldeak agindutakoari jarraiki.



- Gomendagarria da ile edo lumadun etxeko animaliarik ez edukitzea.



- Saihestu itzazu intsektizidak, kolonia, kea, aire hotza, etxeko hautsa eta antzeko beste narritagari batzuk.



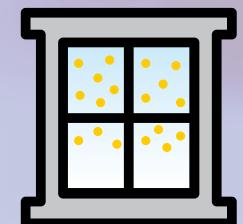
- Garrantzitsua da ez erretzea, eta erretzaileen kearen ondoan ez egotea.



- Saihestu ezazu asmaren sintomak eragin ditzaketen farmakoak hartzea, hala nola, aspirina eta beta-blokeatzaileak, medikuaren aginduz ez bada.



- Polinizazio-garaian, bestek beste, autoan goazenean, leihoak ixtea, eta lo gaudenean, gelako leihoak ixtea.



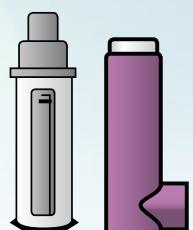
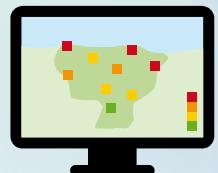


Recomendaciones en caso de alergia al polen



El polen es un polvillo que producen las plantas y los árboles. Se encuentra en el aire que respiramos en determinadas épocas del año. Las recomendaciones siguientes pueden ser útiles para evitar en la medida de lo posible el contacto con el polen.

- Se debe evitar el desplazamiento a zonas de mucha vegetación los días ventosos y de máxima polinización, siempre que se pueda.
- Puede ser útil consultar en los medios de comunicación los niveles de polinización en diferentes épocas del año.
- Si no es posible evitar el contacto con el polen que se ha relacionado con sus síntomas, se debe utilizar el tratamiento preventivo y sintomático necesario, siempre de acuerdo con su equipo de salud.



- Se recomienda no tener animales domésticos con pelo o pluma.



- Evitar la exposición a otros irritantes como los insecticidas, colonias, humos, aire frío polvo doméstico...



- Es importante no fumar y evitar la exposición al humo de otros fumadores.



- Evitar la automedicación con fármacos que pueden desencadenar síntomas de asma, como aspirina y beta -bloqueantes entre otros.



- En épocas de polinización son cerrar las ventanas cuando se viaja en coche y cerrar las ventanas de la habitación cuando se duerme.

