

PONIENDO SU ASMA BAJO CONTROL: CONTROLANDO ALERGIAS POR POLEN EN SU HOGAR UNA HOJA INFORMATIVA DEL PROGRAMA DE ASMA DE MOUNT SINAI



¿Sabía usted...?

El polen de árboles, pasto/grama y maleza puede causar síntomas tales como tos, respiración silbante (resuello), dificultad respiratoria y sensación de presión en el pecho en personas con asma y que son alérgicas al polen. El polen es un polvo muy fino liberado por árboles, maleza y pasto/grama, que luego es llevado por el aire a otras plantas para ser fertilizadas. El polen puede causar síntomas de asma tales como tos, respiración silbante, dificultad para respirar y sensación de presión en el pecho. Los más altos niveles de polen se registran durante días calientes, secos y aiosos. En días frescos y de lluvia se registran los niveles más bajos. En el área de Chicago, cada tipo de polen se presenta durante las siguientes estaciones:

- ⊗ Polen de árboles: principios de la primavera
- ⊗ Polen de pasto/grama: finales de primavera y principios del verano
- ⊗ Polen de yerba/maleza: finales de verano y otoño

¿Cómo puedo saber si soy alérgico al polen?

Una prueba para alergia realizada por un médico y un patrón determinado de síntomas de asma y alergia, ayudan a determinar si usted padece de alergias al polen.

¿Qué puedo hacer para controlar mis alergias al polen?

Los siguientes consejos pueden ayudarlo a reducir su exposición al polen:

- ⊗ **Durante temporadas con altos niveles de polen** – mantenga las ventanas y puertas de su casa cerradas y el aire acondicionado encendido. Esto ayudará a prevenir la entrada de polen a su casa. Haga lo mismo cuando viaje en automóvil en temporadas con altos niveles de polen.
- ⊗ **Limite** – actividades al aire libre durante temporadas de polen especialmente a medio día y en la tarde. Los niveles de polen son generalmente altos durante estas horas del día.
- ⊗ **No** – tienda su ropa a secar al aire libre durante la temporada de polen.