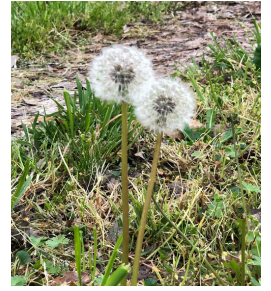




RECOMENDACIONES EVITACIÓ PÓLENES



- Conocer e identificar a que polen se tiene alergia y en que época y/o lugar poliniza, para poder saber si estamos expuestos
- Es importante llevar un registro de los síntomas en un calendario o mediante la ayuda de APPs especializadas para correlacionar los síntomas con la exposición ambiental:

- **PolenControl APP**

- **Planttes APP** (de momento solo disponible para Android)

- Cerrar las ventanas, especialmente por las tardes-noches, cuando existen niveles de polen más altos en el ambiente
- Usar aire acondicionado si es posible, debido a que limpia, enfría y seca el aire
- Evitar salir a la calle durante la época de polinización. Si se sale, usar gafas de sol
- Evitar actividades al aire libre (deportes, cortar el césped, pasear por el campo o zonas verdes) Al viajar en coche, mejor con las ventanillas cerradas
- Consultar periódicamente o en caso de previsión de explosión de los pólenes mirar los niveles de polinización:
 - **Polenes.com:** niveles de pólenes de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) para el resto de España
 - **Punt d'informació aerobiològica (PIA):** niveles de pólenes en Catalunya
- Pedir cita con el alergólogo para instaurar un tratamiento integral enfocado a tratar la causa de su alergia.