RECUERDE

- EVITE LA EXPOSICIÓN AL POLEN SIGUIENDO LAS MEDIDAS PREVENTIVAS.
- SIGA EL TRATAMIENTO PRESCRITO, NO SE AUTOMEDIQUE NI AUMENTE LAS DOSIS PARA DISMINUIR LOS SÍNTOMAS.
- SI TIENE QUE CONDUCIR RECUERDE QUE ALGUNOS DE LOS MEDICAMENTOS PARA LA ALERGIA PUEDEN PROVOCARLE SOMNOLENCIA.
- EXISTEN DIFERENTES PÁGINAS WEB Y APPS PARA TABLETS Y MÓVILES DONDE SE PUEDEN CONSULTAR LOS NIVELES DE PÓLENES POR ZONAS GEOGRÁFICAS.

DATOS ALERGIAS EN CIUDAD REAL

PERIODO	PÓLENES	FECHA POLINIZACIÓN	INCIDENCIA EN CIUDAD REAL
FINALES OTOÑO-INVIERNO	Cupressaceae (Cipres, Enebros y Sabinas)	De Octubre a Abril Máximo Febrero	Ciprés Riesgo Moderado
	Betulaceae (Abedul, Aliso y Avellano)	De Enero a Marzo	Abedul Riesgo Bajo
	Fagaceae (Roble, Encina, Alcornoque, Castaño y Haya)	Abril y Mayo	Roble y Encina Riesgo Moderado
	Salicaceae (Sauces y Álamos)	Marzo y Abril	Álamos Riesgo Moderado
PRIMAVERA Y PRINCIPIOS DE VERANO	Oleaceae (Olivo, Fresno, Aligustres)	Mayo y Junio	Olivo Riesgo Muy Alto
	Gramíneas	Abril a Junio	Caracolillos Riesgo Alto
	Urticaceae (Ortiga y Parietaria...)	Abril a Julio	Parietaria Judáica Riesgo Bajo
	Plantaginaceae (Plantago...)	Abril y Octubre	Plantago Riesgo Muy Alto
	Polygonaceae (Acedera, Trigo sarraceno...)	Marzo a Septiembre máximo en Mayo	Entomófilas Riesgo Alto o Muy Alto
VERANO Y PRINCIPIOS DE OTOÑO	Chenopodiacea – Amaranthaceae (Chenopodium álbum, cardo ruso...)	Junio a Octubre	Chenopodium Riesgo Muy Alto
	Asteraceae o Compositae (Artemisa, Diente de león...)	Abril a Octubre	Diente de León Riesgo Moderado

cofcr

ESTA PRIMAVERA CUIDA TU **ALERGIA**

UNA BUENA PREVENCIÓN ES EVITAR LA EXPOSICIÓN...

- Siga los recuentos de los pólenes a los que tiene alergia, vigilando los sitios donde pueda viajar.
- Evite las actividades al aire libre a las horas de emisión y descenso de pólenes (de 5 a 10 de la mañana y entre las 7 y 10 de la tarde).
- Mantenga las ventanas de la casa cerradas y ventile la casa al anochecer.
- Evite cortar el césped o tumbarse en él.
- Si viaja en coche hágalo con las ventanillas cerradas y asegúrese de que tiene un filtro para pólenes en el aire acondicionado del vehículo, en perfectas condiciones.
- No seque la ropa al exterior para evitar el depósito del polen sobre la ropa húmeda.
- Proteja sus ojos utilizando gafas de sol.
- Si tiene aire acondicionado en casa, asegurese que tiene un filtro para pólenes en perfectas condiciones.

ESTA PRIMAVERA
CUIDA TU ALERGIA

Y SEGUIR LOS CONSEJOS DEL FARMACÉUTICO...

- Ante la aparición de síntomas de alergia, acuda a su médico para que valore la situación.
- No abandone el tratamiento prescrito mientras persistan los síntomas.
- La mezcla de antihistamínicos y alcohol es peligrosa pues se potencian los efectos depresores del Sistema Nervioso.

TENGA EN CUENTA QUE...

- Algunos antihistamínicos pueden ocasionar somnolencia y fotosensibilidad.
- Se desaconseja su uso si se va a conducir o manejar maquinaria peligrosa.
- El abuso de descongestivos nasales y oculares produce congestión de rebote.
- Si no se atenúan los síntomas de la alergia, consulte con su médico o farmacéutico.