



La **alergia primaveral** es estacional y es debida a diferentes tipos de pólenes, que producen principalmente síntomas respiratorios

Síntomas

- Goteo nasal
- Moco claro
- Picor de ojos o de nariz
- Taponamiento nasal
- Estornudos repetidos
- Enrojecimiento y lagrimeo ocular

Los síntomas empeoran en espacios abiertos, días soleados y con viento, notando mejoría en los días de lluvia

Diferencias

Catarro común

- No se produce conjuntivitis alérgica
- Puede haber fiebre
- Tos con mucosidad
- Malestar general

Alergia

- Conjuntivitis alérgica (ojos rojos con picor ocular)
- No hay fiebre
- Tos seca
- Desaparece o mejora sin el alérgeno

¿Cómo podemos minimizar sus efectos?

- En el exterior usa gafas de sol que protejan los ojos
- Usar mascarilla con filtro puede ayudar a mejorar los síntomas
- En el coche evitar ir con las ventanillas abiertas
- Evitar realizar ejercicio físico en espacios abiertos cuando los niveles de polen estén altos o presente síntomas alérgicos
- Es aconsejable mantener las ventanas de casa cerradas en esta época
- Puede ser de gran ayuda consultar las aplicaciones móviles para conocer los niveles de pólenes en tu ciudad o localidad
- Se pueden consultar en la web de la Sociedad Española de Alergología:
<https://www.polenes.com/es/hom>