



## El polen puede ser un desencadenante del asma

Las personas con asma suelen tener alergias. De todos los elementos que pueden causar una alergia, el polen es el más frecuente.

El polen que se encuentra en el aire suele empeorar en primavera y en verano. Las alergias al polen pueden provocar ataques de asma y agravar el asma.

Algunas personas nacen con un tipo de alergia. No existe ninguna cura para las alergias al polen.

En ocasiones, tratar las alergias no controladas puede ser el mejor tratamiento para el asma difícil de controlar.

Si tiene alergias no controladas, es importante que consulte con su médico para recibir un tratamiento y reducir la exposición al polen. Su médico también podría solicitarle una prueba cutánea para saber qué tipo de alergias tiene usted.

### Los síntomas de alergia al polen incluyen, entre otros, los siguientes:

- Estornudos con congestión o goteo nasal
- Picazón
- Inflamación y lagrimeo de los ojos
- Picazón en la nariz o en la garganta

### El tratamiento de las alergias al polen incluye lo siguiente:

- Evitar el alérgeno.
- Medicamentos para aliviar los síntomas.
- Inyecciones para controlar la alergia.

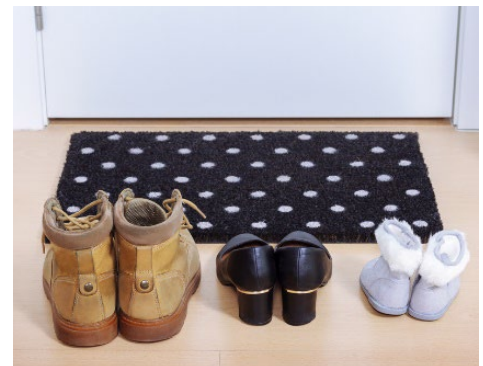
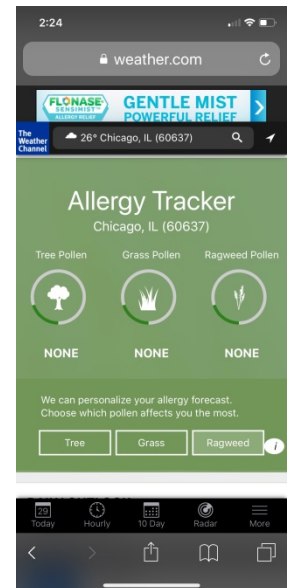


**Para conocer las maneras de reducir los desencadenantes del asma a causa del polen, consulte la página 2.**

# El polen puede ser un desencadenante del asma

## Maneras de reducir los desencadenantes del asma a causa del polen

- Tome de manera regular y en la cantidad correcta los medicamentos que le recetaron para controlar la alergia o el asma.
- Para conocer los niveles actuales de polen en el aire, consulte el periódico, una aplicación gratuita para teléfonos o un sitio web.
- Cuando el nivel de polen en el aire sea alto, mantenga las ventanas cerradas al dormir. Limite la actividad al aire libre por la mañana entre las 5 a. m. y las 10 a. m., dado que el nivel de polen es más alto en ese momento del día.
- Permanezca adentro cuando el nivel de polen o de humedad sea alto, y en días ventosos, dado que el viento arrastra polvo y polen.
- Cuando viaje en automóvil, mantenga cerradas las ventanillas.
- Quítese los zapatos y el abrigo en la puerta de entrada.
- No corte el césped ni se acerque al pasto recién cortado.
- No deje secar la ropa o las sábanas al aire libre dado que juntarán polen.
- En las épocas de altos niveles de polen, evite el contacto con elementos que empeoran los síntomas de alergia al polen, como polvo, insecticidas en aerosol, humo de cigarrillo, aire contaminado y pintura o brea frescas.
- Dúchese. Lávese la cabeza y el cuerpo, y cámbiese de ropa antes de acostarse.



**Si tiene preguntas o desea obtener recursos,  
llame al 1 (833) 327-8462. [www.SouthSideKidsAsthma.org](http://www.SouthSideKidsAsthma.org)**