



Por JLBB - Última actualización 03/02/2013 18:05

## Consejos prácticos para pacientes con RINOCONJUNTIVITIS ALÉRGICA

1	<p><b>Mantenga las ventanas cerradas, sobre todo de noche.</b></p> <p>Cuando viaje no abra las ventanillas del coche, utilice el aire acondicionado con filtro para el polen.</p>
2	<p><b>Disminuya las actividades al aire libre</b></p> <p>Las horas en las que hay más polen en la atmósfera son de las 5 a las 10 de la mañana y de las 7 a las 10 de la tarde.</p>
3	<p><b>Evite los lugares cargados de humo.</b></p> <p>También debe evitar los lugares donde haya polvo en suspensión.</p>
4	<p><b>Pulverice agua en las habitaciones donde habitualmente esté.</b></p> <p>De este modo se disminuye la concentración de pólenes en el aire al arrastrarlos con el agua pulverizada.</p>
5	<p><b>No haga trabajos de jardinería ni salga al campo o a jardines con muchas plantas en flor.</b></p> <p>Evitar cortar el césped o tumbarse en él.</p>
6	<p><b>Limpie la casa a conciencia, sobre todo las superficies.</b></p> <p>Use la aspiradora o un paño húmedo, no use plumeros.</p>
7	<p><b>En los días de viento no salga, permanezca en lugares cerrados.</b></p> <p>Cuando salga use gafas de sol.</p>
8	<p><b>Si nada, use gafas de bucear.</b></p> <p>De este modo evitará el contacto de los ojos con los irritantes que pudiera haber en el agua.</p>
9	<p><b>Si tiene mascotas en casa procure no frotarse los ojos ni la nariz después de manipularlas.</b></p> <p>No se toque los ojos ni la nariz con las manos sucias o después del contacto con animales y plantas.</p>

10

**Tome la medicación correctamente y échese el colirio y/o el spray nasal con la frecuencia con que se lo han recomendado.**

Los antihistamínicos vía oral también mejoran los síntomas oculares y nasales.

Si sigue estos consejos puede mejorar también los síntomas del asma. En caso de duda o empeoramiento no dude en consultar con su médico.