

# Manejo del Asma: El Alérgeno del Polen

Ahora, un Minuto de Salud.

Para muchos, el polen es un alérgeno que detona síntomas de asma.

El polen es liberado en forma de partículas finas en el aire varias veces al año por ciertos árboles, flores y pastos.

Limita tu exposición al polen evitando estar al aire libre durante la estación pico del polen.

Si tienes que salir durante la estación del polen, usa una mascarilla.

Y asegúrate de bañarte y lavar tu cabello después de entrar a casa.

Usa la secadora de ropa para secar la ropa. No la cuelgues a secar afuera.

Evita que entren las partículas de polen a tu casa, cierra las ventanas y usa el aire acondicionado. Cambia el filtro de tu aire acondicionado regularmente.

Habla con tu profesional médico sobre medicinas contra las alergias.

Hay medicinas con o sin receta que ayudan a reducir tus síntomas de alergia aun durante el pico de la estación del polen.