

# Control de Alergias Estacionales

Se supone que pasar tiempo al aire libre es bueno para usted, ¿verdad?

Pero cuando le causa comezón o estornudar, toser... entonces no le hace sentir tan bien.

Las alergias estacionales pueden ocurrir durante cualquier época del año.

Son desagradables, pero muy comunes.

Y no son contagiosas.

Son causadas por el polen...

que es un tipo de polvo que producen los árboles, los pastos y las malezas que se esparce por todas partes... y produce más árboles, pastos y malezas.

No es posible librar al mundo del polen.

¿Qué puede hacer para vivir más en paz con el polen?

Bueno, una de las mejores cosas es prestar atención a la concentración de polen y no salir de casa cuando es alta, y esto suele ser por la tarde.

Y mantener cerradas las ventanas de la casa y el automóvil.

Y, si puede, use el aire acondicionado en lugar de ventiladores para refrescar su hogar.

Algunas personas también encuentran que enjuagarse rápidamente la nariz con agua salada funciona bien.

Pero acostumbrarse a eso puede tomar un poco de tiempo.

Y evite cortar el pasto.

Si no puede encontrar a otra persona para hacer el trabajo...

tal vez desee vestirse como si fuera un apicultor y ponerse una mascarilla y tanta ropa como pueda soportar.

Después de pasar tiempo afuera, puede ayudar si se baña, cambia de ropa, e incluso si se enjuaga los ojos con agua o gotas a base de solución salina.

Hay muchos tipos de medicamentos que puede probar, dependiendo de sus síntomas.

Uno de los mejores son los aerosoles nasales esteroideos...

que son diferentes de los aerosoles nasales regulares.

Los aerosoles regulares pueden ser dañinos y adictivos.

Un farmacéutico puede ayudarle a elegir el tipo correcto.

Este programa es solo para fines informativos. El editor se deslinda de cualquier garantía, con respecto a la exactitud, integridad o idoneidad de este video para la toma de decisiones médicas. Para todo asunto relacionado con la salud, por favor consulte a su profesional médico.



# Control de Alergias Estacionales

Los aerosoles nasales esteroideos son muy seguros y su función es reducir la hinchazón y la inflamación en la nariz.

Pueden tardar algunos días para empezar a surtir efecto, pero una vez que lo hacen, funcionan muy bien... siempre y cuando los siga usando.

Si tiene los ojos enrojecidos, llorosos o con comezón, tal vez encuentre algo de alivio si utiliza gotas antialérgicas para los ojos.

Son diferentes, y mucho mejores, que las gotas para los ojos rojos.

Y luego están los antihistamínicos...

que son pastillas que pueden ayudar con los estornudos, el escurrimiento nasal y los ojos llorosos y con comezón.

Algunas pueden causarle sueño, pero otras no.

Asegúrese de obtener el tipo que más le convenga para la hora del día en que piensa tomarlas.

Por último, hay descongestionantes orales.

Estas pastillas pueden ayudar con los síntomas nasales, pero muchas personas pueden obtener alivio con otros medicamentos.

Tal vez desee comenzar con un tipo de medicamento y ver cómo le funciona, y luego ver si tiene que combinar medicamentos...

Y hable con su médico sobre cómo le va y si puede beneficiarse de medicamentos recetados o inyecciones antialérgicas.

Controlar las alergias puede hacerle sentir mucho mejor.

También puede ayudarle a evitar las infecciones de los senos paranasales o desarrollar asma.

Encontrar lo que le funcione mejor puede tomar algo de tiempo.

Pero la mayoría de las personas pueden encontrar alivio durante las épocas en las que el polen está en todas partes.

Y eso... bueno, debe tomarse en cuenta.