

MES:

SÍNTOMAS	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Estornudos																														
Rinorrea (agüilla nasal)																														
Obstrucción nasal (atasco)																														
Picor nasal																														
Picor ocular																														
Lagrimo																														
Enrojecimiento ocular																														
Tos																														
Pitos en el pecho																														
Ahogo en el pecho																														
Otros																														

MEDICACIÓN	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
Antihistamínicos: <i>Aerius, Ebastel, Bilastina, Rupafin</i>																														
Antileucotrienos: <i>Singulair</i>																														
Corticoides tópicos/Anti H1 tópicos nasales: <i>Avamys, Nasonex, Nasacort, Afluon, Bilina</i>																														
Colirios de antihistamínicos o antidegranulantes: <i>Opatanol, Afluon, Bilina, Tilavist, Zaditen</i>																														
Broncodilatadores: <i>Ventolin, Terbasmin, Oxis, Formatriis</i>																														
Corticoides inhalados: <i>Novopulm, Flixotide, Asmanex, Alvesco</i>																														
Asociación CI/BD: <i>Symbicort, Plusvent, Seretide, Foster</i>																														
Corticoides orales: <i>Prednisona, Urbason, Zamene</i>																														
Otros:																														

MEDIDAS PREVENTIVAS PARA LOS DÍAS DE MÁXIMA CONCENTRACIÓN ATMOSFÉRICA DE POLEN

Evitar salidas al campo, cruzar parques y zonas verdes.

Viajar en coche con las ventanillas cerradas (evitando desplazamientos en moto o bicicleta).

Ventanas cerradas en el domicilio, aireando a primera hora de la mañana (si es posible aire acondicionado con filtros).

Utilizar gafas de sol en el exterior.

No ingerir preparados de polen.

Además del polen existen otros factores añadidos que pueden producir empeoramiento de los síntomas, que conviene evitar: humos y vapores, olores fuertes, contaminación atmosférica, cambios bruscos de temperatura, realizar ejercicio físico sin preparación ...

Es fundamental tener siempre en cuenta que una vez iniciados los síntomas continuarán manifestándose a lo largo de la temporada en la que permanezcan en el aire los pólenes a los que cada cual es alérgico, aunque puedan variar en intensidad de un día a otro. Por ello es fundamental que el paciente alérgico realice bien el tratamiento que tiene pautado por su médico según los síntomas que haya manifestado otros años.