



Alergia al polen y medidas de evitación



Es prácticamente imposible evitar el contacto con el polen, pero se deben seguir unas precauciones generales. Es importante identificar en qué época las plantas sueltan el polen en la zona de residencia del niño. En Internet existen páginas que informan sobre los [niveles de polen](#).

Los pacientes alérgicos pueden aplicar una serie de medidas higiénicas que les ayudarán a reducir la exposición a los pólenes:

1. No abrir las ventanas del hogar al amanecer ni al anochecer.
2. Evitar acudir a zonas donde haya plantas a las que el niño es alérgico durante la época de floración.
3. Tender la ropa en el interior de las casas.
4. Cambiarse de ropa al volver a casa, tras estar en la calle.
5. Emplear gafas de sol e incluso mascarillas con filtros para el polen. Emplear filtros para el polen en los aires acondicionados del domicilio y los coches.
6. Viajar siempre con las ventanillas subidas.
7. Evitar las actividades al aire libre en las primeras y últimas horas del día.

Artículo publicado el 8-2-2017, revisado por última vez el 26-1-2017

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la [Asociación Española de Pediatría](#), está disponible bajo la [licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España](#).

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

<https://enfamilia.aeped.es/prevencion/alergia-al-polen-medidas-evitacion>