

Cómo identificar

Desencadenantes de Alergias



estación por estación

Conocer los desencadenantes comunes de las alergias puede facilitar la prevención y el control de los síntomas.

Primavera



Polen de árbol

es el mayor desencadenante de alergias estacionales y el primero en llegar al aire

Polen de césped

puede comenzar a finales de la primavera. Y aunque comienza en el exterior, el polen de césped es fácilmente transportado a los espacios interiores por las personas, las mascotas y el viento

Verano



Polen de césped

es el desencadenante más común de las alergias de verano. Algunos tipos de césped son desencadenantes especialmente fuertes, como el césped Bermudas y el pasto azul de Kentucky

La ambrosía

comienza a polinizar a finales del verano y puede ser muy molesta en días secos, calurosos y ventosos

Otoño



Pólenes de maleza

al igual que la ambrosía, comienzan a polinizar a finales del verano pero pueden continuar hasta octubre si el tiempo es cálido

Moho

no solo crece en lugares húmedos dentro del hogar. También puede crecer en el exterior en suelos húmedos, heno, paja y montones de hojas caídas

Ácaros del polvo

se esconden en lugares mojados y húmedos, tales como las calefacciones

Invierno



Ácaros del polvo

pueden ser los peores desencadenantes durante el invierno, cuando la gente pasa más tiempo en el interior

Caspa de animales

puede aumentar el riesgo de alergia en invierno, debido se debe a que los propietarios de mascotas pasan más tiempo en espacios cerrados con sus animales

Desencadenantes de alergias en el exterior

pueden ser un problema incluso en los meses más fríos: la leña de cedro y el moho de las hojas húmedas pueden ser desencadenantes

Consulte la página 2 para recibir consejos sobre el manejo de las alergias »

Guía Estacional

para el manejo de las alergias



Una vez identificados los desencadenantes de alergias, es más fácil controlarlos. Ponga en práctica estos consejos:



Primavera

- **Evite salir al exterior** durante las horas centrales del día, cuando el polen de los árboles está en su punto máximo
- **Utilice gafas de sol en los días secos y ventosos** para disminuir la irritación causada por el polen y las esporas de moho en el aire



Verano

- **Mantenga la hierba corta y use una mascarilla** cuando corte el césped
- **Límpiese los pies antes de entrar** en la casa para que el polen del césped se quede afuera
- **Evite las actividades al aire libre** en los días calurosos y secos, cuando los recuentos de polen son más elevados



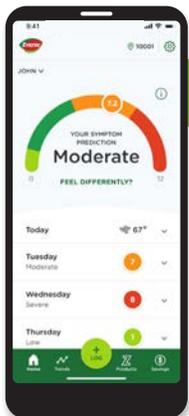
Otoño

- **Mantenga las puertas y ventanas cerradas** desde el final de la mañana hasta el mediodía, cuando el polen de la ambrosía está en su punto máximo
- **Utilice con frecuencia una aspiradora con un filtro de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA)** para reducir el polvo y otros desencadenantes de alergias
- **Reemplace el filtro de aire de la calefacción** antes de la temporada de frío para ayudar a reducir las alergias en el interior



Invierno

- **Guarde los artículos de temporada** (como la ropa de invierno y las decoraciones navideñas) en recipientes herméticos para que no acumulen polvo
- **Mantenga a las mascotas alejadas** de los muebles tapizados y báñelas con regularidad para eliminar la caspa
- **Cepille la leña** antes de llevarla al interior. Esto puede ayudar a evitar que el moho entre en la casa. Haga que se limpien las chimeneas cada año, ya que el humo puede agravar las alergias



TAMBIÉN

Descargue la aplicación gratuita ZYRTEC® ALLERGYCAST®*†

para estar al tanto de los recuentos diarios de polen en su zona y hacer un seguimiento de los síntomas.



Pruebe ZYRTEC® para aliviar sus peores síntomas de alergia, en interiores y exteriores‡

Use los productos solo como se indica.

*Se aplican tarifas de datos estándar.

†La información contenida en el pronóstico de alergias es provista por terceros solo con fines informativos y no representa una garantía de exactitud ni un respaldo, directo o implícito, por parte de Johnson & Johnson Consumer Inc., McNeil Healthcare Division.

‡ZYRTEC® alivia estornudos, goteo nasal, ojos acuosos e irritados y picazón de nariz y garganta.

Consulte la página 1 para conocer los desencadenantes de alergias por estación »