

## ¿Qué es el polen?

El polen es un polvo fino producido por algunas plantas. En ciertas épocas del año, esas plantas liberan polen. Al estar en el aire, el polen puede causarle problemas a algunas personas que son alérgicas a él. A continuación están las épocas y las plantas que liberan polen en Wisconsin:

- **Árboles.** Marzo, abril y mayo.
- **Pasto (césped).** Mayo, junio y julio.
- **Maleza,** (mala hierba). Junio, julio y agosto.
- **Ambrosía.** A mediados de agosto hasta la primera helada fuerte.



## ¿Cuáles son los síntomas de la alergia al polen?

- Ojos rojos, llorosos, hinchados o con comezón.
- Nariz congestionada, con comezón o escurrimiento nasal.
- Comezón en la garganta o tos debido a las secreciones de la nariz.
- Comezón en la piel o salpullido.
- Tos, sibilancia (respirar con dificultad), sensación de presión en el pecho o falta de aire.

## ¿Cómo se tratan los síntomas?

- Con enjuague nasal salino.
- Con antihistamínicos (medicamentos para las alergias).
- Con rocíos nasales.
- Con inyecciones para las alergias.

El equipo de atención de salud de su hijo le dirá qué tratamiento usar.

## ¿De qué manera se evita el polen?

Visite este sitio web para obtener un informe actual del polen:

<http://www.aaaai.org/global/nab-pollen-counts/midwest-region>

- Mantenga las ventanas cerradas, especialmente en la recámara.
- Realice las actividades en el exterior por la tarde cuando los niveles de polen están más bajos.
- Haga actividades en el interior de la casa cuando los niveles de polen sean altos.
- Use el aire acondicionado.
- Antes de irse a dormir, báñese y lávese el cabello.
- Use un purificador de aire con un filtro de HEPA.
- No tienda las sábanas ni la ropa a secar afuera. Use la secadora.

**Para obtener más información sobre la salud y el bienestar, consulte este recurso:**

<https://kidshealth.org/ChildrensWI/es/parents>

**ALERTA:** Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier pregunta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

**Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo o familiar. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.**