

Información para el paciente de BMJ

Última publicación: Jul 08, 2020

Fiebre del heno: evitar el polen y el moho

Si tienes fiebre del heno, es una buena idea evitar el polen y el moho tanto como puedas. Hay cosas que puede hacer cuando las probabilidades de tener síntomas de fiebre del heno son altas. Es posible que no pueda evitar por completo estos alérgenos, pero los siguientes pasos pueden ayudar.

Si eres alérgico al polen:

- Revisa las previsiones de polen todos los días. Es posible que puedas encontrar el conteo de polen en línea. Por ejemplo, en el Reino Unido esta información está disponible en el sitio web de la Met Office ([metoffice.gov.uk](https://www.metoffice.gov.uk))
- Cuando el recuento de polen es alto, permanezca en el interior tanto como pueda y mantenga las ventanas cerradas. Tenga en cuenta que los niveles de polen suelen ser más altos temprano en la mañana, entre las 5 a.m. y las 10 a.m.
- Si es posible, no salgas a la calle si tus síntomas son muy graves. Si tiene que salir, permanezca afuera el menor tiempo posible
- No seques tu ropa al aire libre. El polen en el aire puede adherirse a la ropa
- Mantenga el polen alejado de sus ojos usando gafas de sol que se ajusten a sus ojos
- Cuando esté en un automóvil, mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado si lo tiene. Algunos coches tienen filtros de polen
- considere probar filtros HEPA (aire de partículas de alta eficiencia) en su hogar
- Si has estado afuera por un tiempo, toma una ducha para lavar el polen de tu piel
- Evite la contaminación del aire, el humo del tabaco y otros irritantes como repelentes de insectos, pintura fresca y alquitrán. Pueden empeorar los síntomas de la rinitis alérgica.

Si eres alérgico al moho:

- Evite los lugares donde crece el moho, como las áreas húmedas y sombreadas y las pilas de abono
- Trate de mantener su casa seca por dentro. Verifique las causas de la humedad y considere usar un deshumidificador

Fiebre del heno: evitar el polen y el moho

- Revise su casa en busca de daños por moho. Las pequeñas áreas de moho se pueden eliminar con lejía diluida. Pero es posible que sea necesario reemplazar la superficie o el material afectado. Otra opción es volver a pintar las paredes y techos problemáticos con pintura antifúngica
- No corte el césped ni rastrille las hojas, y no esté en el jardín cuando otra persona esté haciendo estas cosas.

Los síntomas de algunas personas también se ven afectados por los ácaros del polvo. Las medidas para reducir los problemas con los ácaros del polvo incluyen:

- Cubrir colchones, almohadas y edredones/edredones en fundas impermeables
- lavar toda la ropa de cama semanalmente
- uso de filtros HEPA
- usando un deshumidificador, y
- Usar tratamientos químicos llamados acaricidas en alfombras y tapicería para controlar los ácaros del polvo. Es posible que incluso desee pensar en eliminar las alfombras en favor de pisos que no sean de tela, como madera o baldosas.

La información para el paciente de *BMJ Best Practice* del que se deriva este folleto se actualiza periódicamente. La versión más reciente de las Best Practice puede encontrarse en bestpractice.bmj.com. Esta información está destinada a los profesionales de salud. No sustituye al asesoramiento médico. Se recomienda encarecidamente que verifique de forma independiente cualquier interpretación de este material y, si tiene algún problema médico, acuda a su médico.

Consulte las condiciones de uso completas del BMJ en: bmj.com/company/legal-information. BMJ no ofrece ninguna declaración, condición, garantía o aval, ya sea explícito o implícito, de que este material sea exacto, completo, actualizado o adecuado para un fin determinado.

© BMJ Publishing Group Ltd 2025. Todos los derechos reservados.

