

[Inicio](#) > ¿Qué evitar hacer...?

- El paciente alérgico deberá evitar la estancia prolongada y la actividad física innecesaria en parques, jardines y zonas de arbolado, intentando **permanecer el mayor tiempo posible en interiores limpios**, sobre todo cuando haya mucho viento.
 - Mantener habitualmente las **ventanas de su dormitorio cerradas**, excepto en el momento de ventilarlo. Es recomendable ventilar la habitación al atardecer y realizar pulverizaciones de agua antes de acostarse.
 - Si viaja en automóvil mantenga las **ventanillas cerradas** para evitar el impacto del aire sobre la cara. Los filtros que incorpora el sistema de aire acondicionado pueden ayudar a impedir que el polen penetre en el habitáculo.
-

Source URL: <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/alergia/que-evitar-hacer>