

[Inicio](#) > Recomendaciones ante la alergia

---

## Recomendaciones ante la alergia



[1]

La incidencia de alergia por pólenes en Castilla-La Mancha este año será moderada dado que se esperan recoger 4.874 granos/m<sup>3</sup> de gramíneas, que son lo que determinan la intensidad de las reacciones alérgicas, debido al descenso de la temperaturas de este invierno en la región y a los efectos de las intensas lluvias, según el Área de Estadística de la Universidad de Castilla-La Mancha.

Existe una relación directa entre las precipitaciones del otoño e invierno y los recuentos de pólenes de gramíneas durante la primavera. La recopilación de estos datos, junto con otros factores climatológicos como la temperatura y la humedad, permite establecer el nivel de intensidad de esta primavera.

Atendiendo al número de gramíneas recogidas se puede clasificar una primavera como: leve (menos de 4.000 granos/m<sup>3</sup>), moderada (4.000-6.000 granos/m<sup>3</sup>) o intensa (más de 6.000 granos/m<sup>3</sup>).

Para poder afrontar mejor la primavera, los especialistas recomiendan a los pacientes evitar las actividades al aire libre en la época de las alergias, permanecer, en la medida de lo posible, en el interior de los edificios los días de mayor concentración de pólenes y los días de viento, mantener las ventanas de las habitaciones cerradas y ventilar a primeras horas de la mañana o evitar los parques y jardines, así como salir al campo, entre otras.

---

**Source URL:** <https://sanidad.castillalamancha.es/ciudadanos/protege-tu-salud/alergia/recomendaciones-ante-la-alergia>

**Links:**

[1] <https://sanidad.castillalamancha.es/sites/sescam.castillalamancha.es/files/documentos/paginas/imagenes/alergia.jpg>