



Guía de supervivencia

Identifica tu tipo de alergia y aprende a prevenirla.

Desliza



¿Sabías que **el 30%**
de la población sufre
alergias que afectan a
su día a día?

El cambio
climático y la
contaminación
están alargando
los periodos de
polinización.



**¡Tus ojos son los
primeros en notar!**



Tipos de alergia

Estacional

La "clásica" del polen. Picor, quemazón y lagrimeo.

Crónica

Presente todo el año (ácaros, pelo de mascotas).
Menos intensa pero constante.



Casos especiales

Tipos de alergia

Vernal

Típica en niños y adolescentes. Más grave, genera moco y fotofobia.

Atópica

La más seria. Afecta a personas con dermatitis y puede dañar la córnea.

Otros “enemigos” de tus ojos



Lentillas

Pueden causar conjuntivitis papilar gigante.



Contacto

Reacción a cosméticos o colirios con conservantes.



Sol

¡Sí, existe la alergia a la luz! (Queratitis actínica).




Controla los niveles de polen.
Evita salidas al amanecer y atardecer.


Paso 1

Cómo prevenirlas

Paso 2



Barreras físicas. Usa gafas de sol envolventes para que el polen no choque con tu ojo.




Ventanas cerradas. En casa y en el coche, usa filtros antipolen.

Paso 3

Cómo prevenirlas

Paso 4



"Modo limpieza". Al llegar de la calle, dúchate y cambia tu ropa. No metas el polen en tu cama.



La regla de oro

¡PROHIBIDO FROTARSE LOS OJOS!

Por qué

Empeora la inflamación y puede causar infecciones.

Solución

Usa lágrimas artificiales (si están frías de la nevera, ¡mejor!).

¡NO TE AUTOMEDIQUES!

Los colirios sin receta pueden ser irritantes a largo plazo.

Un diagnóstico multidisciplinar diferencia una alergia de una infección bacteriana.

