

Noticias Yakult ¡Gracias por tu preferencia!

## Alergia estacional: escapa de ella

Foto

Llegó la primavera y con ella la temporada de flores y presencia de polen. Esta situación incrementa la frecuencia de alergia estacional, que ocasiona síntomas como congestión nasal, estornudos, ojos llorosos, tos, entre otros.

Algunas medidas para prevenirla son:

- Utilizar cubrebocas y lentes desol al realizar actividades al aire libre.
- Disminuir las salidas a primera hora de la mañana, donde los niveles de polen y viento son mayores.
- Bañarse y cambiarse de ropa al regresar a casa para reducir el contacto con alérgenos.
- Consumir alimentos ricos en vitamina C, E y antioxidantes como cítricos, frutos rojos, semillas y verduras de hoja verde, para fortalecer el sistema inmune y reducir la gravedad de síntomas de alergia estacional.