

Si le afecta a la nariz, acábela desde la raíz



Usted puede controlar e incluso prevenir las alergias

Le gustaría poder detenerse y oler las flores, pero su nariz no le deja. Polen, moho, mascotas, polvo u otros alérgenos pueden desencadenar una reacción alérgica en quienes son sensibles a ellos. Pruebe estas sugerencias para ayudarlo con sus síntomas:

- Mantenga sus ventanas y puertas cerradas y encienda el aire acondicionado durante la temporada de alergias.
- Instale un buen filtro de aire en casa.
- Evite al máximo podar el césped o barrer hojas.
- Repare cualquier problema de humedad en su casa.
- Utilice cubiertas a prueba de polvo en sus colchones y almohadas.
- Mantenga a su mascota fuera de la habitación e incluso, de ser posible, fuera de la casa.

Sin los molestos
síntomas de las alergias,
la vida podría ser color
de rosa. Empiece a
vivir libre de alergias,
hoy mismo.



**BlueCross BlueShield
of Illinois**

Fuente: Mayo Foundation for Medical Education and Research 41895.0307L