

Esta primavera cultive un jardín apto para personas alérgicas



CONTRA COSTA
HEALTH

Dicen que se cosecha lo que se siembra, y cuando se trata de jardinería con alergias, ese viejo dicho no podría ser más cierto. Si usted es uno de los 40 a 60 millones de estadounidenses con fiebre del heno, el polen de los pastos, árboles y malezas en su vecindario puede agravar los síntomas. Pero plantar ciertas semillas, arbustos y árboles jóvenes esta primavera puede ayudarlo a tener menos síntomas durante toda la temporada.

Arranque estos pastizales y árboles

Las alergias estacionales se producen cuando su cuerpo trata el polen presente en el aire como si fuera un invasor indeseado. Esta reacción exagerada puede ocasionar congestión, estornudos, secreción nasal, irritación en la garganta y picazón y lagrimeo en los ojos.

- Algunas plantas pueden empeorar las alergias más que otras. Procure mantener las siguientes plantas fuera de su propiedad:
- Gramíneas: sorgo de Alepo, centeno, hierba timotea, grama común, pasto ovillo, grama de olor, pasto de los prados, festuca.
- Árboles desencadenantes de alergias: arce, roble, fresno, abedul, nogal americano, enebro, cedro, álamo.

Minimice los riesgos con estos hábitos

La jardinería es un buen ejercicio, produce frutas y verduras nutritivas y ayuda a embellecer su comunidad. Vale la pena el esfuerzo, a pesar de las alergias. Para tener mayor comodidad, siga estos consejos:

- **Compruebe los niveles de polen en su área.** Evite la jardinería en los días en que los niveles sean altos.
 - **Tome sus medicamentos para las alergias antes de salir de casa.** Además, si tiene asma, tenga a mano sus medicamentos de alivio rápido.
 - **Sin importar el tipo de gramínea que tenga, manténgala corta.** De ser posible, pídale a otra persona que la corte.
 - **No se toque los ojos ni la cara cuando esté trabajando.** Trate de usar una mascarilla y guantes.
 - **Lávese las manos con frecuencia y enjuáguese los ojos cuando regrese al interior de la casa.** Tome una ducha de inmediato para ayudar a aliviar los síntomas.
 - **Visite a un alergólogo.** El profesional puede ayudarlo a identificar las plantas que empeoran sus síntomas. Podría beneficiarse de los tratamientos como las inyecciones contra la alergia.
- ¡Ahora póngase a cultivar!**

Cámbiese al cultivo de estas frutas y flores

El hecho de padecer alergias no significa que sus únicas opciones de paisajismo se limitan a la grava y el hormigón. Estos pimpollos y flores embellecerán su patio y las probabilidades de que le causen congestión nasal serán menores:

- **Flores:** lilas, margaritas, geranios, dalias, hibiscos, iris, rosas, bocas de dragón, tulipanes.
- **Árboles con bajos niveles de alérgenos:** cerezo, árbol de Júpiter, secuoya, manzano, cornejo, peral, ciruelo.

¿Busca otra opción? Si se encuentra en un lugar con clima cálido y seco, considere las suculentas, como los cactus.



Recursos de Nutrición

Queremos tus comentarios. ¡Participe en nuestra encuesta breve!



Aquí en el Condado de Contra Costa

Puedes acceder a los siguientes servicios para ayudarte a manejar tu cuidado. Si tienes preguntas sobre cómo manejar tus alergias o para hablar sobre exámenes, haz una cita con uno de nuestros doctores llamando al **1-877-661-6230**.

Recursos útiles sobre alimentación saludable, asistencia alimentaria y más

Para obtener más información, visite estos sitios web o escanee los códigos QR que aparecen a continuación.



Mujeres, bebés y niños (Women, Infants, and Children, WIC)

Cree hábitos saludables para ayudar a proteger el desarrollo de su hijo. Para solicitar asistencia alimentaria en el condado de Contra Costa, visite cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/wic.



Cal-Fresh

Consiga alimentos sanos y nutritivos para la familia. Para obtener más información sobre asistencia alimentaria, visite cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh.



My Plate

Cree un plan para comer sano. Para obtener más información, visite myplate.gov/myplate-plan.



Fresh Approach

Acceda a alimentos frescos y recursos en los mercados de agricultores más cercanos. Visite freshapproach.org para conocer los programas disponibles.



Contra Costa Health - Educación para la salud

Acceda a consejos de salud, herramientas de autogestión y más información sobre nutrición para usted y su familia. Visite healthed.cchealth.org.