**Combate las alergias con estos consejos**

**Ciudad de México, 02 de marzo de 2022 –** La primavera está a punto de comenzar, y para muchas personas, esto significa que aumentan los estornudos, ojos irritados, escurrimiento nasal, dolor de garganta y otros síntomas desagradables que surgen a causa de las alergias estacionales. Este padecimiento es mucho más común de lo que imaginas: de acuerdo con [la Encuesta Nacional de Salud y Nutrición, 36 millones de mexicanos sufren rinitis alérgica (una de las manifestaciones de esta reacción inmune) y solo 2 millones la tratan adecuadamente](https://www.imss.gob.mx/sites/all/statics/guiasclinicas/041GER.pdf).

Muchas de estas alergias se detonan en primavera por una razón muy simple: con el cambio de estación, muchas plantas, flores y pastos desprenden polen, el cual se combina con las partículas en el aire. Esta mezcla, que se da con mayor frecuencia durante la temporada de calor y representa aproximadamente un [31% de los padecimientos respiratorios tan solo en el Valle de México](https://www.elsevier.es/es-revista-revista-alergia-mexico-336-articulo-atlas-polenes-alergenicos-mayor-relevancia-X0002515111345183), aunque también pueden provocar otros síntomas como dermatitis atópica, o agravar padecimientos ya existentes como el asma.

Por si esto fuera poco, las alergias pueden agravarse por causa de algunos contaminantes que están presentes en tu hogar: [los ácaros, el humo que surge en tu cocina, el moho e incluso los productos](https://www.dyson.com/knowledge/allergies/seasonal-allergy-triggers-in-your-home) que utilizas para limpiar desprenden partículas imperceptibles que irritan tus vías respiratorias o que incluso te pueden exponer a otros compuestos químicos peligrosos para la salud, como el formaldehído, mismo que está presente en pinturas, muebles y hasta en algunos productos de limpieza.

**Qué hacer para combatirlas**

¿Sufres de alergias estacionales? No te preocupes: aunque esta condición suele ser de por vida, existen algunas formas de reducir los síntomas, especialmente dentro de casa:

* **Hazte una prueba de alérgenos:** Algunas condiciones son desconocidas para muchas personas. Por eso es importante acudir con un alergólogo para identificar cuáles son las especies que te causan síntomas.
* **Elige un purificador de aire:** El ambiente en interiores puede mejorar mucho si eliges el producto adecuado para filtrar los alérgenos y otros contaminantes que agravan tus síntomas. Te recomendamos el **Purificador Dyson Purifier Cool Formaldehyde™** el cual detecta, captura y encierra automáticamente los contaminantes, olores e incluso el virus de la influenza H1N1 para tener un aire más limpio,
* **Programa tus actividades exteriores:** [el polen suele concentrarse más en la mañana](https://www.zyrtec.com.au/allergy-guide/outdoor-allergies/understanding-seasonal-allergies), y es por eso que en las primeras horas del día los síntomas suelen agravarse. Si te es posible, trata de salir después del mediodía, cuando estos niveles son más bajos.
* **Otras alternativas:** Existen algunas opciones para mejorar tu función pulmonar con los que puedes complementar tu tratamiento, como [ejercicios de respiración](https://www.elconfidencial.com/alma-corazon-vida/2021-05-05/asma-alergia-fisioterapia-respiratoria-bra_3061404/) (especialmente si padeces de asma) o [yoga](https://www.elmundo.es/vida-sana/cuerpo/2017/04/28/5901e1f0268e3e32078b45b0.html).

Combate las alergias estacionales con el **Purificador Dyson Purifier Cool Formaldehyde™**, el cual cuenta con filtros HEPA y de carbono activado para capturar el polvo, los alérgenos, los gases y otros contaminantes. Además, este producto detecta y destruye el formaldehído, un gas presente en muebles, barnices y algunos productos de limpieza.

¡Respira aire limpio y fresco con el **Purificador Dyson Purifier Cool Formaldehyde™**! Encuéntralo en [www.dyson.com.mx](http://www.dyson.com.mx) y en la **Dyson™ Demo Store** de Antara Fashion Hall.

**# # #**

**Acerca de Dyson**

**Dyson** es una empresa innovadora en tecnología presente en más de 65 países. Su éxito comenzó a partir del desarrollo de la primera aspiradora sin bolsa, en 1978. Dyson actualmente desarrolla productos en la gama de aspiradoras, calidad de aire y cuidado de cabello, convirtiéndose en un referente gracias a su tecnología basada en el desarrollo de motores potentes y livianos, creados con la participación de más de 1,000 ingenieros a nivel mundial. La investigación, diseño y desarrollo de tecnologías Dyson, se lleva a cabo en su sede en Malmesbury, Inglaterra.  
  
Para mayor información, visita [https://www.dyson.com.mx](https://www.dyson.com.mx/)/  
  
**CONTACTO**

**another**

Karla Gómez

Executive Sr

55 5438 5333

[karla.gomez@another.co](mailto:karla.gomez@another.co)