



Alergias que irritan tus ojos y formas de aliviar el malestar

Las alergias estacionales no solo causan estornudos y congestión, sino que también pueden causar ojos rojos, picazón y lagrimeo debido al polen y al moho, que están presentes durante todo el año por el clima cálido y húmedo de Puerto Rico.

¿Qué puedes hacer para prevenir o aliviar los síntomas de alergias en los ojos?

1

Revisa el clima y **evita salir cuando los niveles de polen o moho sean altos.** Mantén puertas y ventanas cerradas.

2

Dúchate todos los días para **quitar el polen de la piel y el cabello.**

3

Usa filtros para el hogar y cámbialos seguido; **un purificador de aire también** puede ayudar.

4

Al salir, **usa gafas de sol grandes** para proteger tus ojos del polen.

5

Si usas lentes de contacto, considera **usar gafas o lentes desechables.**

6

Las gotas para los ojos pueden aliviar síntomas leves; consulta a tu oftalmólogo.

7

Usa mascarilla para tareas al aire libre y dúchate y cámbiate de ropa al regresar.

¿Qué te puede causar alergias?

- El polen de los árboles y del césped
- La ambrosía, un tipo de maleza silvestre
- Los ácaros del polvo
- La caspa de las mascotas
- El moho

[Haz clic aquí](#) para encontrar un oftalmólogo o clínica donde puedas agendar un examen de la vista y consultar sobre los problemas de la vista asociados a la enfermedad ocular tiroidea.

eye
Med



Eye-vexing allergies and how to relieve them

Seasonal allergies don't just cause sneezing and congestion; they can also lead to red, itchy, watery eyes due to pollen and mold, which are present year-round because of Puerto Rico's warm, humid climate.

What can you do to prevent or relieve eye allergy symptoms?

1

Check the weather and **avoid going outside when pollen or mold levels are high**. Keep doors and windows closed.

2

Shower every day to **remove pollen from your skin and hair**.

3

Use home air filters and change them regularly; an **air purifier** can also help.

4

When going outside, **wear large sunglasses** to protect your eyes from pollen.

5

If you wear contact lenses, consider switching to glasses or using disposable lenses.

6

Eye drops can help relieve mild symptoms; consult your eye doctor.

7

Wear a mask for outdoor tasks, and shower and change your clothes as soon as you get back.

What can cause allergies?

- Tree pollen
- Grass pollen
- Ragweed, a type of wild weed
- Dust mites
- Pet dander
- Mold

[Click here](#) to find an eye doctor or clinic where you can schedule an eye exam and consult about vision problems associated with thyroid eye disease.

