



¡Las alergias no se toman un descanso en California, especialmente en febrero! Desde los árboles en flor hasta el clima impredecible, es fácil ser sorprendido. Aquí tienes lo que necesitas saber para mantener los síntomas a raya y sentirte cómodo durante todo el mes.

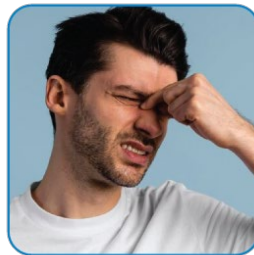
¿Por qué en febrero?

Aunque aún pueda sentirse como invierno, el clima templado de California trae polen temprano de árboles como el roble y el cedro. Las temperaturas suaves y los vientos secos también pueden levantar polvo y moho, empeorando tus síntomas.

Síntomas Comunes a Tener en Cuenta

- Estornudos y Nariz Congestionada
- Ojos y Garganta Irritados
- Tos y Congestión
- Fatiga
- Goteo Postnasal

Si alguno de estos síntomas te resulta familiar, es posible que estés lidiando con alergias de febrero.



Consejos Preventivos en Casa

Mantén las Ventanas Cerradas

Minimiza la exposición al polen manteniendo las ventanas cerradas durante las horas de mayor polinización (de la mañana a mediodía).

Usa Purificadores de Aire

Un purificador de aire con filtro HEPA puede ayudar a limpiar el aire en tu hogar, especialmente en dormitorios y áreas comunes.

Dúchate y Cámbiate de Ropa

Después de estar al aire libre, enjuaga el polen y otros alérgenos. Este simple paso puede reducir significativamente tu exposición.

Lava la Ropa de Cama Semanalmente

El polen puede asentarse sobre las sábanas, así que mantén la ropa de cama fresca para evitar despertar con alergias.

Usa Aerosoles Nasales y Antihistamínicos

Los remedios de venta libre pueden ayudar a aliviar los síntomas. Consulta con tu médico para encontrar lo que mejor te funcione.

¿Buscas Alivio?

Si estás sufriendo de alergias este mes, no esperes a que empeoren. Contáctanos para soluciones personalizadas y cuidado.

¡Mantente saludable y disfruta de un aire fresco, sin los estornudos!

Nunca es demasiado tarde para priorizar tu salud: ¡agenda tu chequeo hoy mismo y da el primer paso hacia una mejor salud!

COLUSA

412 4th St.
Colusa, CA 95932
(707) 732-8679

[Programar cita](#)

CHICO

1074 East Ave. Suite Q
Chico, CA 95926
(707) 732-8679

[Programar cita](#)

SALINAS

333 Abbott St. Suite A
Salinas, CA 93901
(831) 206-1201

[Programar cita](#)

SANTA MARIA

2605 S. Miller St. #100
Santa Maria, CA 93455
(805) 888-7019

VISITAS VIRTUALES



VISALIA

315 S. Johnson St.
Visalia, CA 93291
(559) 713-0422

[Programar cita](#)

[Programar cita](#)

[Programar cita](#)

TURLOCK

1080 Delbon Ave, Turlock, CA 95382
(209) 633-7402

[Programar cita](#)



Elite Corporate Medical Services, Inc.

319 N. Church St. Visalia, CA 93291
Teléfono: (559) 733-7772

www.elitecorpmed.com

Otros servicios disponibles para ti ¡GRATIS!



WEIGHT & HEALTH CLINIC
Provided by: Elite Medical

[Ver nuestro programa](#)

Coaching de bienestar y manejo de condiciones crónicas

Citas disponibles en persona, por teléfono o videollamada.

Llámanos para obtener más información sobre los servicios que ofrecemos.

559-5 HEALTH (559-543-2584)

El contenido no pretende sustituir el consejo, diagnóstico o tratamiento médico profesional. Consulte siempre a su médico si tiene alguna duda sobre su estado de salud. Nunca desestime el consejo médico profesional ni se demore en buscarlo por algo que haya leído en este mensaje.