Alergias primaverales y sueño

Como combatir sus efectos

1 ¿Por qué las alergias afectan a tu descanso?

- Congestión nasal y dificultad para respirar.
- Picor en los ojos y garganta.
- Tos y estornudos nocturnos.
- Mayor riesgo de apnea del sueño.

2 Factores que agravan las alergias nocturnas

- **Aire exterior:** polen entrando por ventanas abiertas.
- **Ropa y cabello:** acumulación de polen durante el día.
- **Ropa de cama:** ácaros y partículas de alérgenos.
- **Humedad:** favorece la proliferación de moho.

3 Consejos para dormir mejor en primavera

- **Ducha antes de dormir** para eliminar el polen del cuerpo.
- **Lava la ropa de cama con frecuencia** en agua caliente.
- **Usa un purificador de aire** con filtro HEPA.
- **Mantén las ventanas cerradas** durante la noche.
- **Evita secar la ropa al aire libre** para reducir la exposición al polen.
- **Utiliza almohadas y colchones antiácaros.**

4 Remedios naturales y hábitos para mejorar el descanso

- **Inhalaciones de vapor** con eucalipto para descongestionar.
- **Tés antihistamínicos naturales** como manzanilla o menta.
- **Posición elevada al dormir** para facilitar la respiración.
- **Hidratación** para aliviar la sequedad nasal.