

AUTUMN *is here*

Stay Ahead of Autumn Allergies

Take Control of Your Autumn Allergies and Breathe Easier

Autumn brings crisp mornings, colorful leaves, and the comfort of sweater weather—but for many people, it also marks the return of sneezing, congestion, and itchy eyes. Seasonal allergies are especially common this time of year, and even those who don't normally experience them may start to feel the effects of changing weather, indoor heating, and dry air.

Why Fall Allergies Flare Up

As summer fades, new allergens take over the air. Ragweed pollen is one of the biggest culprits, peaking from late August through early November. Mold spores also thrive in damp, fallen leaves and soil, and as the weather cools, we spend more time indoors—where dust mites and pet dander can make symptoms worse. The result? Stuffy noses, watery eyes, fatigue, and disrupted sleep that can make it hard to enjoy your favorite fall activities.

When to See Your Provider

If over-the-counter allergy relief isn't cutting it, or if your symptoms seem worse than usual, it's a good time to check in with your healthcare provider. Allergy symptoms can sometimes overlap with colds, sinus infections, or even early respiratory issues, so getting a professional assessment ensures you're treating the right problem.

Your provider can help you:

- Identify your specific allergy triggers through simple testing or review
- Adjust medications or recommend personalized treatments to ease symptoms
- Offer lifestyle tips to reduce exposure both indoors and outdoors
- Check for underlying conditions, such as asthma or sinus infections, that might be making symptoms worse

The Importance of Regular Check-Ups

Even if you feel generally healthy, preventive care plays a huge role in long-term wellness. Regular check-ups allow your provider to track changes, monitor chronic conditions, and address small concerns before they turn into larger issues. They're also a chance to discuss seasonal health concerns like allergies, flu prevention, and immune support as we head into cooler months.

Your health is your most valuable asset—and taking the time for a quick visit now can help you stay active, productive, and comfortable all season long. Imagine breathing easier, sleeping better, and having the energy to enjoy everything fall has to offer—from cozy evenings at home to family hikes through the leaves.

This Fall, Make Your Health a Priority

Don't wait until symptoms get worse or allergy season peaks. A short appointment could bring weeks of relief and peace of mind.



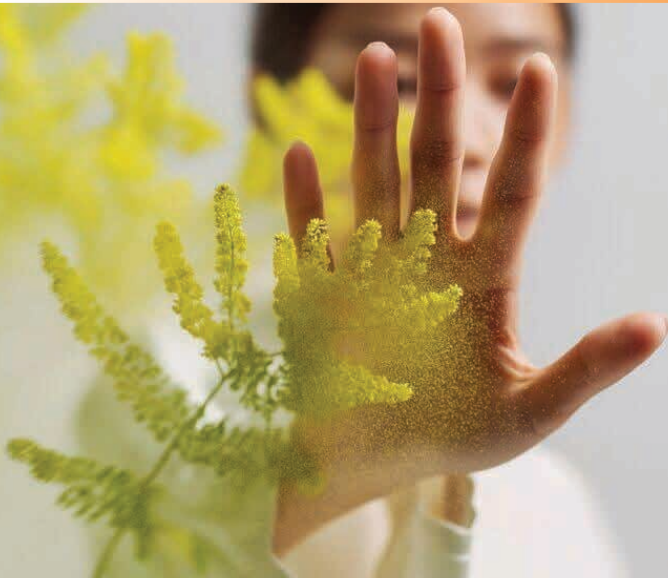
HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic



EL OTOÑO *está aquí*

Anticípate a las Alergias Estacionales

Toma el Control de tus Alergias de Otoño y Respira Mejor

El otoño trae mañanas frescas, hojas de colores y la comodidad de los suéteres, pero para muchas personas también marca el regreso de los estornudos, la congestión y la picazón en los ojos. Las alergias estacionales son especialmente comunes en esta época del año, e incluso quienes no suelen padecerlas pueden empezar a sentir los efectos del cambio de clima, la calefacción interior y el aire seco.

Por qué las alergias empeoran en otoño

A medida que el verano llega a su fin, nuevos alérgenos comienzan a llenar el aire. El polen de la ambrosía (ragweed) es uno de los principales responsables, con su punto máximo entre finales de agosto y principios de noviembre. Las esporas de moho también prosperan en las hojas caídas y húmedas, y al pasar más tiempo en interiores, los ácaros del polvo y la caspa de las mascotas pueden agravar los síntomas. El resultado: nariz congestionada, ojos llorosos, fatiga y dificultad para dormir, lo que puede impedirte disfrutar de tus actividades otoñales favoritas.

Cuándo acudir a tu proveedor de salud

Si los medicamentos de venta libre no están funcionando o si tus síntomas parecen más fuertes de lo normal, es buen momento para consultar a tu proveedor de atención médica. Los síntomas de alergia pueden confundirse con los de un resfriado, una infección sinusal o incluso problemas respiratorios tempranos, por lo que una evaluación profesional garantiza que estés tratando la causa correcta.

Tu proveedor puede ayudarte a:

- Identificar tus desencadenantes específicos mediante pruebas o revisión médica
- Ajustar medicamentos o recomendar tratamientos personalizados para aliviar los síntomas
- Ofrecer consejos prácticos para reducir la exposición tanto en interiores como al aire libre
- Detectar otras afecciones, como asma o infecciones sinusales, que puedan estar agravando los síntomas

La importancia de los chequeos regulares

Aunque te sientas bien, la atención preventiva juega un papel fundamental en el bienestar a largo plazo. Los chequeos regulares permiten a tu proveedor seguir tu progreso, controlar condiciones crónicas y abordar pequeños problemas antes de que se conviertan en algo mayor. También son una oportunidad para hablar sobre temas de salud propios de la temporada, como la prevención de la gripe y el fortalecimiento del sistema inmunológico conforme bajan las temperaturas.

Tu salud es tu recurso más valioso, y dedicar unos minutos a una cita ahora puede ayudarte a mantenerte activo, productivo y cómodo durante toda la temporada. Imagina poder respirar mejor, dormir bien y tener la energía para disfrutar de todo lo que te gusta del otoño: desde tardes acogedoras en casa hasta caminatas familiares entre las hojas.

Este otoño, haz de tu salud una prioridad

No esperes a que los síntomas empeoren o que la temporada de alergias esté en su punto más alto. Una cita breve puede ofrecerte semanas de alivio y tranquilidad.



HEART OF AG
HEALTH & WELLNESS CENTER

Heart of Ag Health & Wellness Center

1235 Rose Ave. Selma, CA 93662

559.819.8569

www.hoa.clinic

