



Conozca las previsiones de los niveles de polen en el aire de su entorno mediante el

SERVICIO DE INFORMACIÓN POLÍNICA DE SMS

ALTAPOLEN AVILA al 215295
ALTAPOLEN ARENAS al 215295

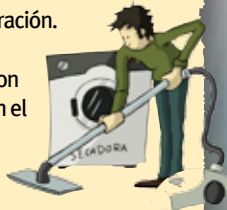
y en el Portal de Salud:

www.salud.jcyl.es/polen

Evite entrar en contacto con el polen al que es alérgico. Reconozca las plantas de su entorno.

Evite realizar deporte y actividades de esfuerzo en las épocas y horas de mayor concentración.

Utilice el aspirador, limpie el polvo con bayeta húmeda y no seque la ropa en el exterior.



Viaje con las ventanillas cerradas y ponga filtros especiales en el aire acondicionado.

Los días de viento suave o moderado, secos y soleados y los momentos previos a una tormenta, son los peores por su mayor concentración de polen.

Consulte con su médico de familia o su alergólogo y siga sus indicaciones.

Información y consejos para

Alérgicos al polen de gramíneas

(Poaceae)

en la provincia de

Ávila



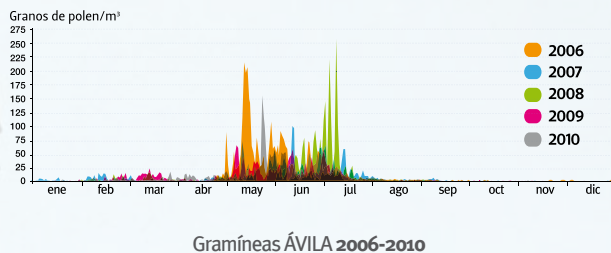
ARENAS DE SAN PEDRO: Plaza de Toros, Paseo Pintor Martínez s/n.
ÁVILA: Centro de Salud Ávila-Estación, en el Paseo de la Estación nº 29.

Distribución horaria de los niveles de polen

Distribución diaria de los niveles de polen

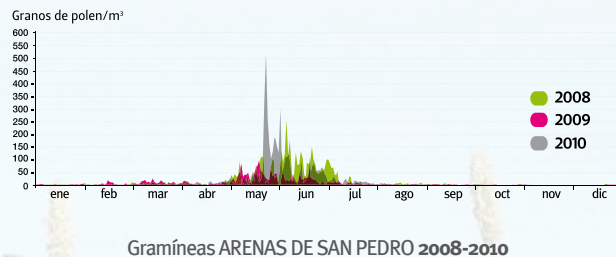
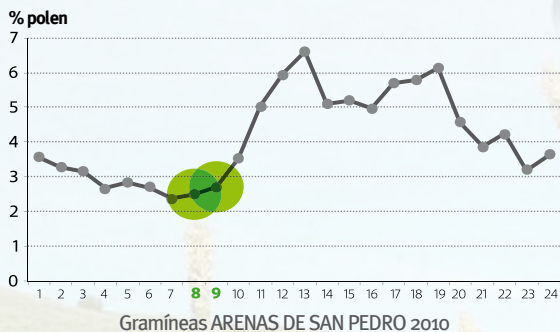
Distribución horaria de los niveles de polen en Ávila

Distribución diaria de los niveles de polen en Ávila. 2006-2010



Distribución horaria de los niveles de polen en Arenas de San Pedro

Distribución diaria de los niveles de polen en Arenas de San Pedro



Consejos

De **8 a 9 de la mañana** se observan menores concentraciones por lo que se aconseja **VENTILAR SU VIVIENDA** en estas horas durante la época de mayor concentración .



A partir de las **9 de la mañana** se observan las mayores concentraciones por lo que se recomienda **UTILIZAR GAFAS DE SOL Y MASCARILLA, si es necesario, así como HUMIDIFICAR LA HABITACIÓN ANTES DE DORMIR.**