



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

### **SERVICIO DE INFORMACIÓN POLÍNICA DE SMS**

**ALTAPOLEN LEON al 215295**

**ALTAPOLEN POFERRADA al 215295**

y en el Portal de Salud:

**[www.salud.jcyl.es/polen](http://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

# **León**



LEÓN: Facultad de Veterinaria

PONFERRADA: Gradas de la piscina municipal.

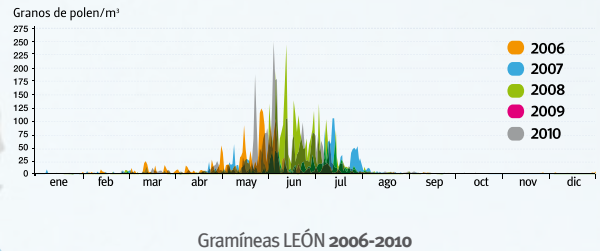
# Distribución horaria de los niveles de polen

# Distribución diaria de los niveles de polen

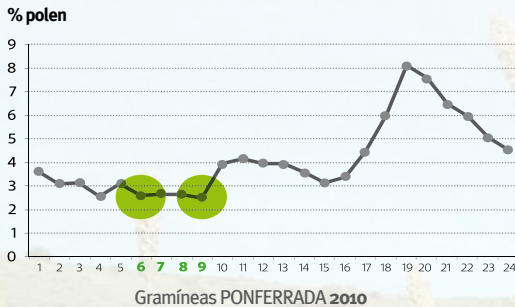
Distribución horaria de los niveles de polen en León



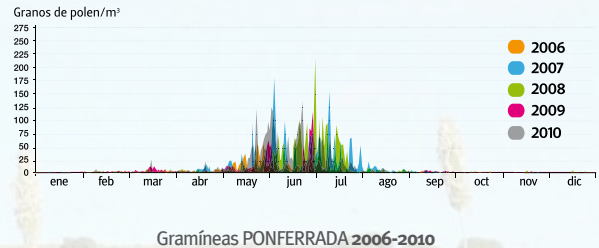
Distribución diaria de los niveles de polen en León



Distribución horaria de los niveles de polen en Ponferrada



Distribución diaria de los niveles de polen en Ponferrada



## Consejos

De **5 a 7 de la mañana (en León)** y de **6 a 9 (en Ponferrada)** 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 **7 de la mañana (en León)** y de las **9 (en Ponferrada)** 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.**