



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

**SERVICIO DE INFORMACIÓN  
POLÍNICA DE SMS**

**ALTAPOLEN SORIA  
al 215295**

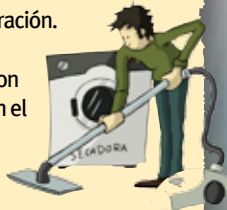
y en el Portal de Salud:

**[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) y cupresáceas

en la provincia de

## Soria



**SORIA:** Residencial Juvenil "Antonio Machado", en el Plaza José Antonio s/n.

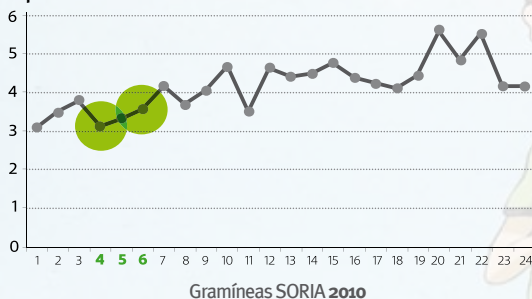
# Distribución horaria de los niveles de polen

# Distribución diaria de los niveles de polen

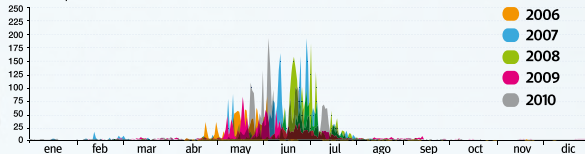
Distribución horaria de los niveles de polen de gramíneas en Soria

Distribución diaria de los niveles de polen de gramíneas en Soria

% polen



Granos de polen/m<sup>3</sup>

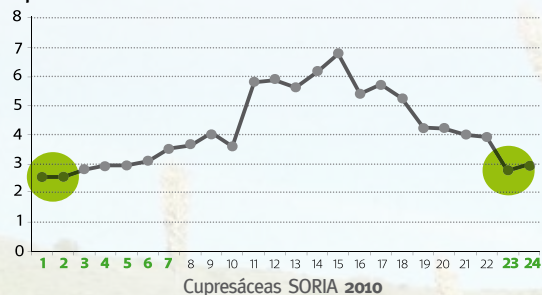


Gramíneas SORIA 2006-2010

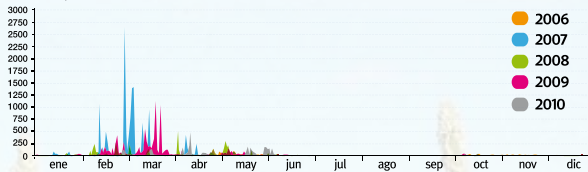
Distribución horaria de los niveles de polen de cupresáceas en Soria

Distribución diaria de los niveles de polen de cupresáceas en Soria

% polen



Granos de polen/m<sup>3</sup>



Cupresáceas SORIA 2006-2010

## Consejos

De 4 a 6 de la mañana (gramíneas) y durante la noche (cupresáceas) 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 6 de la mañana (gramíneas) y durante el día (cupresáceas) 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**.

