



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

**SERVICIO DE INFORMACIÓN
POLÍNICA DE SMS**

ALTAPOLEN VALLADOLID
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)

**y plátano de
sombra** (Platanus)

en la provincia de

Valladolid



VALLADOLID: Consejería de Sanidad, en el Paseo Zorrilla nº 1.

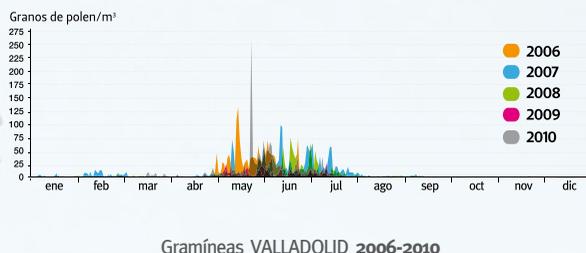
Distribución horaria de los niveles de polen

Distribución diaria de los niveles de polen

Distribución horaria de los niveles de polen de gramíneas en Valladolid



Distribución diaria de los niveles de polen de gramíneas en Valladolid

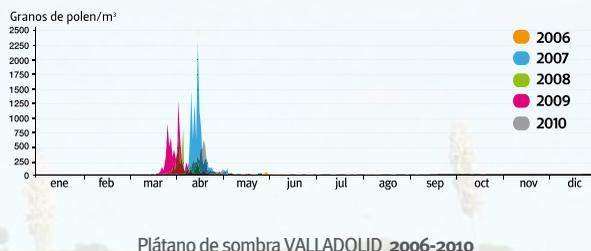


Gramíneas VALLADOLID 2006-2010

Distribución horaria de los niveles de polen de plátano en Valladolid



Distribución diaria de los niveles de polen de plátano en Valladolid



Plátano de sombra VALLADOLID 2006-2010

Consejos

De 4 a 7 de la mañana (gramíneas) y durante la noche (plátano) 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 (gramíneas) y durante el día (plátano) 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**.

