

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.



**Junta de  
Castilla y León**

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.



**Junta de  
Castilla y León**

 **racyl**  
REGISTRO AEROBIOLOGICO DE CASTILLA Y LEÓN

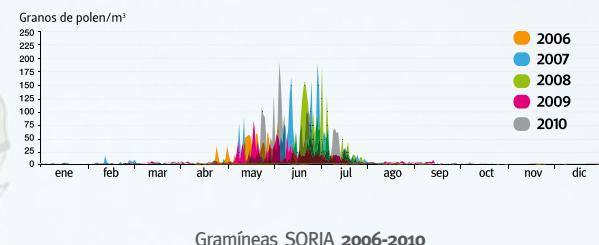
# Distribución horaria de los niveles de polen

Distribución horaria de los niveles de polen de gramíneas en Soria



# Distribución diaria de los niveles de polen

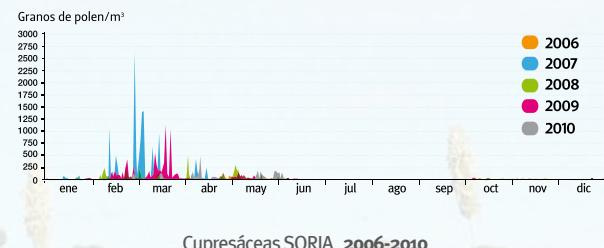
Distribución diaria de los niveles de polen de gramíneas en Soria



Distribución horaria de los niveles de polen de cupresáceas en Soria



Distribución diaria de los niveles de polen de cupresáceas en Soria



## 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**.

