



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

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

**ALTAPOLEN ZAMORA al 215295**  
**ALTAPOLEN BENAVENTE 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

## **Zamora**

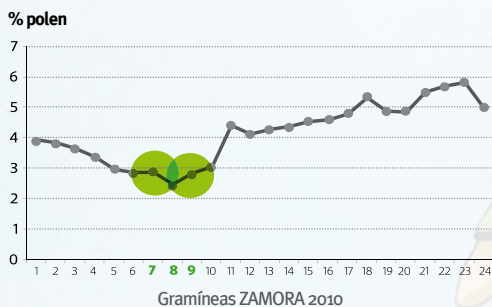


**ZAMORA:** Servicio Territorial de Sanidad y Bienestar Social, en la Plaza Alemania, nº 1.  
**BENAVENTE:** Colegio Virgen de la Vega, en la calle Parque nº 5.

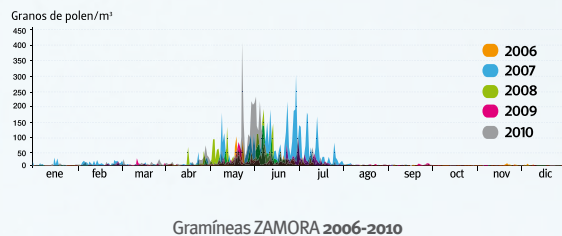
# Distribución horaria de los niveles de polen

# Distribución diaria de los niveles de polen

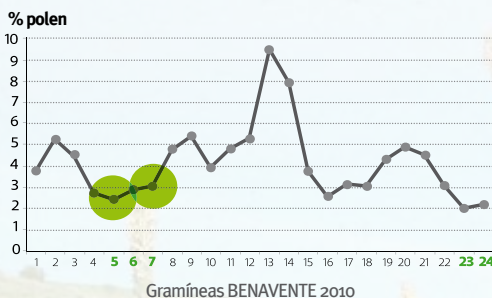
Distribución horaria de los niveles de polen en Zamora



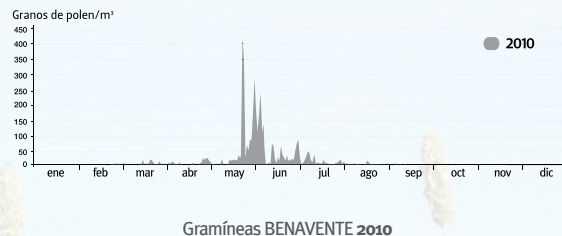
Distribución diaria de los niveles de polen en Zamora. 2006-2010



Distribución horaria de los niveles de polen en Benavente



Distribución diaria de los niveles de polen en Benavente



## Consejos

De 7 a 9 de la mañana (en Zamora) y de 5 a 7 (en Benavente) 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 (en Zamora) y de las 7 (en Benavente) 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**.

