

### MEDIDAS DE EVITACIÓN DEL POLEN

- Evitar en medida de lo posible las salidas al campo, zonas ajardinadas o parques en primavera, fundamentalmente en Mayo y Junio (aunque la época depende del polen al que sea usted alérgico)
  - Gramíneas: mayo-julio
  - Olivo: mayo-junio
  - Plátano: marzo-abril
  - Ciprés y Arizónica: diciembre-marzo
  - Artemisa: septiembre
  - Chenopodium: junio-septiembre
  - Llantén o Plantago: mayo-junio
  - Parietaria: septiembre - octubre
  
- Los días de viento, secos y soleados se produce una mayor concentración de polen en el aire. A primeras horas de la mañana y últimas de la tarde hay mayor movilización de polen.
  
- Si hay síntomas oculares utilice gafas de sol. Existen unas gafas especiales protectoras para pacientes con alergia a polen.
  
- Si es necesario, utilice mascarilla buco-nasal para salir a la calle.
  
- Los viajes en coche se harán con las ventanillas cerradas. Cerrar el sistema de aire acondicionado o utilizar uno con filtro para polen. No viajar en moto.
  
- Ventilar la habitación a mediodía, durante poco tiempo. Dormir con las ventanas cerradas.
  
- Si dispone de aire acondicionado en su domicilio, debe ponerle filtros que eviten la entrada de polen en el interior de la vivienda.
  
- En las zonas costeras, cerca del mar, la concentración de polen en el aire es menor.

#### **Si desea más información sobre los niveles de pólenes puede:**

- ✓ Llamar al teléfono 586 70 30 de la red PALINOCAM de la Comunidad de Madrid, de Abril a Junio.
- ✓ Consultar en INTERNET la dirección <http://www.redestb.es/csim/seaic.htm>
- ✓ Consultar los niveles de pólenes en los periódicos (en primavera)
- ✓ Consultar los niveles de pólenes en los diferentes teletextos