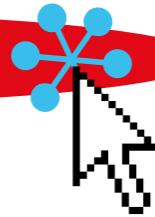


¿Eres alérgico?

Tu sitio es:

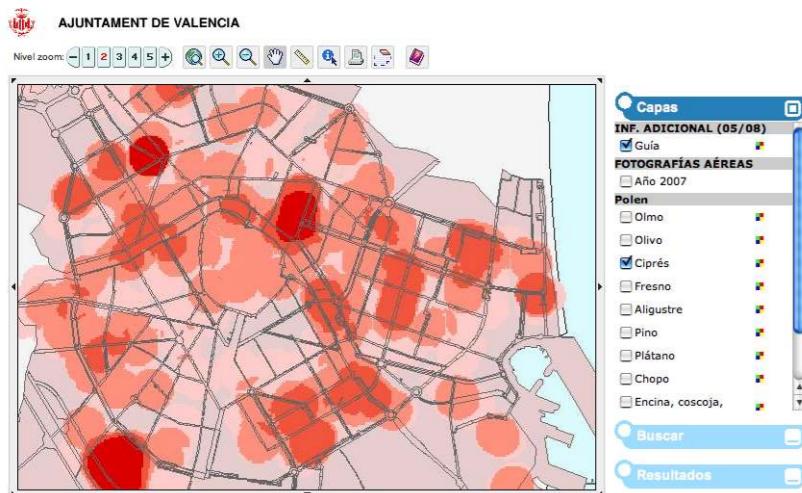
www.valencia.es/polen



¿Quieres saber cuánto polen hay en tu calle?

¿En tu barrio?

Entra en la web www.valencia.es/polen e infórmate de los niveles de polen en la ciudad de Valencia. Desde 2006, el Ayuntamiento de Valencia ofrece este servicio de información de gran utilidad para los alérgicos valencianos.



En esta página web encontrarás todo sobre los niveles de polen en Valencia, por zonas, barrios y calles, además de amplia información sobre alergias, polen, enlaces a sitios de interés, etc.

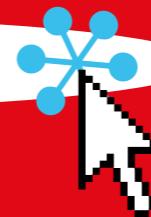
AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT
PROGRAMAS DE SALUD

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

www.valencia.es



www.valencia.es/polen



Con la colaboración de:

 Bial - ARISTEGUI



ASOCIACION
VALENCIANA
DE ALERGOLOGIA
E INMUNOLOGIA
CLINICA

ojos llorosos

congestión nasal

picor

mucosidad

estornudos

asma
tos seca
fatiga

pitos en el pecho

Las respuestas que buscas en www.valencia.es/polen



AJUNTAMENT DE VALÈNCIA
REGIDORIA DE SANITAT

GENERALITAT VALENCIANA
CONSELLERIA DE SANITAT

Consejos para alérgicos al polen y esporas.

Parietaria



Información avalada por la Asociación Valenciana de Alergología e Inmunología Clínica (www.avaic.org).

La base de los autocuidados que podemos procurarnos está en conocer a qué tipos de polen estamos sensibilizados e informarnos de sus concentraciones en el aire. Gracias a esto sabremos cuando se alcanzan niveles perjudiciales para nuestra alergia.

Los datos que te ofrecemos, combinados con la previsión climatológica nos permitirá reducir la cantidad de alérgenos que vayamos inhalar.

Antes de tener los síntomas.

Gramíneas



EN EL DÍA A DÍA

- ❖ Procura permanecer en casa los días de mayor concentración de pólenes y los días de viento.
- ❖ Mantén las ventanas cerradas, aun de noche y usa aire acondicionado con filtros de partículas.
- ❖ Ponte gafas de sol al salir a la calle. Protegerán tus ojos del contacto con el polen.
- ❖ Reduce tus actividades al aire libre entre las 5 y las 10 de la mañana que es cuando mayor es la emisión de polen, y de las 7 a 10 de la tarde, que es cuando desciende el polen de la atmósfera al enfriarse ésta.
- ❖ Seca la ropa en secadoras o tendederos dentro de casa, en el exterior se llena de polen.
- ❖ Lava bien aquellos alimentos que puedan haber estado en contacto con el polen, pela la fruta.



EN TU TIEMPO LIBRE O SI VIAJAS

- ❖ Cierra las ventanillas del coche, utiliza la ventilación interior y si no tienes, instala filtros antipolen.
- ❖ No montes en bicicleta ni en moto y evita las acampadas, sobre todo si hace viento.
- ❖ En tus vacaciones evita las zonas de interior y tareas de jardinería. Es mejor la playa.
- ❖ No cortes el césped, ni te acerques al césped recién cortado, remueve el polen y el moho.

Cuando ya tienes los síntomas.

- ❖ Debes ser remitido a un Servicio de Alergia donde diagnosticarán la causa que te produce la alergia en cualquiera de sus formas (rinoconjuntivitis y / o asma bronquial, urticaria) y te administrarán el tratamiento más indicado para tu enfermedad.
- ❖ Ten siempre a mano la medicación que el alergólogo te haya prescrito.

Pino



Conoce www.valencia.es/polen

Conocer el tipo y la cantidad de polen y esporas de la atmósfera, facilita y mejora la eficiencia del diagnóstico y la programación de tratamientos preventivos. Y más importante, estos datos también permiten evitar, en la medida de lo posible, el contacto con dichos agentes.

Niveles de polen actuales y previsión.

En esta sección se ofrece información numérica y gráfica de la concentración diaria de cada tipo polínico registrado, así como la situación prevista para los próximos días. Cotejar nuestros síntomas con la información polínica publicada semanalmente nos permitirá descubrir nuestro nivel de sensibilización personal, y estar avisados para el futuro a que concentraciones tenemos riesgo de sufrir los síntomas, y poder así tomar las medidas preventivas indicadas en el apartado Consejos.

Plantas con polen alergógeno.

Se presentan una serie de fichas con información útil para la identificación y conocimiento de las principales plantas productoras de polen alergógeno que hay en la ciudad de Valencia.

Llantén



Informe anual.

Esta sección analiza los resultados históricos por años y por zonas de la ciudad.

La alergia.

Su objetivo se orienta hacia la educación sanitaria. Se informa acerca de la patogenia, los factores de riesgo, la prevención, control y tratamiento de las alergias.

Visor del mapa de polen.

Este apartado ofrece información gráfica que permite al ciudadano alérgico elegir los recorridos por la ciudad más adecuados en sus desplazamientos, evitando las zonas con mayor concentración del polen causante de su alergia. La información de estos mapas es dinámica, se modifica cada semana y refleja la situación polínica correspondiente a las especies en periodo de floración.

Red de estaciones



Olivo

El muestreo para la obtención de la concentración polínica atmosférica se realiza mediante un captador volumétrico, esto es que recoge un volumen de 10 litros de aire por minuto, equivalente al que respira una persona. La recogida de muestras se realiza una vez por semana y gracias al sistema de relojería del captador, pueden obtenerse datos diarios y horarios.

Para obtener datos útiles sobre la concentración de polen se han colocado cuatro medidores en la ciudad de Valencia.

Estos medidores están situados en el Campus de Burjassot de la Universidad de Valencia, en el Campus de Tarongers de la Universidad de Valencia, en el Ayuntamiento de Valencia y en el Hospital La Fe, en Campanar.

Ciprés



Encina



Urticáceas

