



SELLO  
 AJUNTAMENT DE MISLATA  
 Registro de Entrada n.º 9566/2025  
 Copia autèntica  
 09/04/2025 13:10

## RECOMANACIONS PER A REDUIR L'EXPOSICIÓ POL·LEN PER A LA POBLACIÓ

La prevalença de les al·lèrgies ha anat en augment en les últimes dècades. S'estima que en alguns països fins al 40 % de la població patix algun tipus d'al·lèrgia i, dins d'estes, l'al·lèrgia al pol·len és una de les més comunes. Factors ambientals com el canvi climàtic i la contaminació han incrementat la quantitat i agressivitat del pol·len en l'ambient. Per això, l'exposició a al·lèrgens ha augmentat. Segons les previsions de la Societat Espanyola d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica (SEIAC), s'espera que la primavera de 2025 siga especialment intensa.

El canvi climàtic està provocant canvis en les temporades de floració dels arbres al·lèrgens a Europa

La floració del bedoll, l'allise i l'olivera va ser més primerenca en 2022 en comparació amb fa 33 anys.



Source: 2024 Lancet Countdown in Europe Report



### RECOMANACIONS:

La mesura més eficaç per a previndre l'al·lèrgia al pol·len és evitar l'exposició al tipus de pol·len al qual som sensibles. Per a això és fonamental diagnosticar i determinar en la consulta d'al·lèrgologia el tipus o els tipus de pol·len que afecten la nostra salut.

La informació sobre l'inici, duració i finalització de la pol·linització permet adoptar mesures preventives per a evitar l'exposició al pol·len, aplicar tractaments profilàctics o, en cas necessari, utilitzar medicació per a controlar-ne els símptomes.

Principals consells per a reduir l'exposició al pol·len en períodes de nivells elevats:

- ❖ Mantinga's informat sobre els nivells de pol·len. Pot consultar-los clicant en:

**Niveles ambientales de pólenes**




**01 Niveles de polen en el aire**

Desde esta página, puede consultar las concentraciones de polen registradas por los diferentes captadores de polen instalados en la Comunidad Valenciana, para ello seleccione un punto de muestreo.

<b>ALICANTE</b> Alcoy Alicante Elche Orihuela Pego	<b>CASTELLÓN</b> Castellón	<b>VALENCIA</b> Hospital Clínico Valencia Hospital La Fe Valencia Xàtiva
---	-------------------------------	---



Societat Espanyola d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica (SEIAC) Associació Valenciana d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica (AVIAC)





- ❖ Evite el contacte directe amb les plantes productores del pol·len al qual es té al·lèrgia.
- ❖ Mantinga ben netes les mans i la cara. Llave's el nas i els ulls sovint amb aigua neta.
- ❖ Quede's el major temps possible dins de casa i amb les finestres tancades durant els pics d'emissió de pol·len. Evite o reduïska les activitats a l'aire lliure en les hores de major concentració de pol·len (de 5.00 a 10.00 hores per major intensitat d'emissió i de 19.00 a 22.00 hores per la deposició del pol·len en suspensió pel refredament de l'atmosfera). Dorma amb les finestres tancades.
- ❖ Ventile la casa durant períodes curts de temps evitant les franges horàries amb majors concentracions. És recomanable ventilar l'habitació i fer polvoritzacions d'aigua abans de gitar-se.
- ❖ Si és possible, utilitze filtres en l'aire condicionat de vivendes (hi ha filtres de retenció de pol·len específicament dissenyats per a persones al·lèrgiques).
- ❖ Gaste l'aspiradora i baietes humides per a torcar la pols.
- ❖ Viatge en cotxe amb les finestretes tancades i en els desplaçaments amb moto o bicicleta protegisca's amb ulleres i, si fora necessari, amb mascareta FFP2.
- ❖ No eixugue la roba a l'aire quan els nivells de pol·len siguen alts, ja que este pot adherir-se a la roba humida.
- ❖ En l'exterior evite el contacte del pol·len amb les mucoses de la boca, nas i ulls emprant ulleres de sol i, si fora necessari, utilitzant mascaretes FFP2. Evite tallar la gespa i tombar-se damunt.
- ❖ Acudisca a la consulta d'al·lèrgologia i seguiska les pautes del personal sanitari. Seguiska les pautes de la prescripció mèdica si necessita medicació. Tinga en compte que alguns medicaments antihistamínics poden produir somnolència a l'hora de conduir i fer activitats que necessiten concentració.
- ❖ Tinga en compte les condicions atmosfèriques: en dies de tempesta d'alt contingut elèctric i vent fort, els pòl·lens es mobilitzen més i refloten en l'aire. Amb la pluja, el nivell de pol·len en suspensió baixa, encara que després pot arribar a nivells més alts.
- ❖ Quan viatge, consulte els nivells de pol·len en el lloc i prenga les mesures de protecció adequades.

A més del pol·len, hi ha uns altres factors que poden empitjorar-ne els símptomes i que les persones amb al·lèrgia al pol·len han d'evitar: fums i vapors, olors fortes, contaminació atmosfèrica, canvis bruscos de temperatura, fer exercici físic sense preparació, etc.

