

Polen y Salud

Pólenes alergénicos más presentes en Navarra



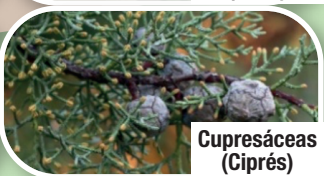
Poáceas
(Gramíneas)



Oleáceas
(Olive)



Plantagináceas
(Llantén)



Cupresáceas
(Ciprés)



Platanáceas
(Platanero)



Hongo
Alternaria



Fagáceas
(Encina)



Pináceas
(Pino sp.)



Betuláceas
(Abedul)



Chenopodiáceas
(Salsola)

- El polen es el conjunto de granos diminutos producido por plantas y flores con fines reproductivos.
- Es capaz de provocar reacciones alérgicas en personas sensibles, pudiendo causar rinitis, conjuntivitis y/o asma bronquial.
- En Navarra se estima que cerca de 100.000 personas son alérgicas al polen, en torno al 12-15% de la población.
- El cambio climático y la contaminación ambiental están produciendo cambios en la polinización, haciendo que el polen sea más alergénico, que la estación polínica sea más duradera y que los síntomas sean más intensos.

Vigilancia del Polen en Navarra

- El Instituto de Salud Pública y Laboral de Navarra (ISPLN) realiza el seguimiento de los niveles de polen en la atmósfera.
- Navarra cuenta con 4 captadores en Pamplona/Iruña, Doneztebe/Santesteban, Tudela y Estella/Lizarra.
- Durante todo el año se ofrece semanalmente información de los niveles diarios de los diferentes tipos de pólenes en la página web del ISPLN.



Niveles diarios

Servicio Información Previsiones Semanales de Polen

- En los periodos de máxima polinización, se realizan previsiones semanales que son accesibles en la página web del ISPLN y de los Ayuntamientos de Pamplona-Iruña, Tudela y Estella-Lizarra.
- La ciudadanía se puede inscribir al servicio para recibir esta información a través de:

GOBIERNO DE NAVARRA
Teléfono 012 (948 012 012)
navarra@navarra.es
AYUNTAMIENTO DE PAMPLONA/IRUÑA
Teléfono 010
010@pamplona.es



Previsiones

Recomendaciones para personas alérgicas

INFORMARSE

- Conocer los tipos polínicos a los que se tiene alergia y los periodos de polinización de las plantas que los producen.
- Tener en cuenta que las concentraciones de polen en el aire aumentan en días de tormentas de alto contenido eléctrico y vientos fuertes.
- Utilizar el servicio de información de previsiones semanales de polen.

MEDIDAS PERSONALES

- Utilizar gafas de sol en el exterior.
- Cuidar la higiene en manos y cara.
- Evitar o reducir las actividades al aire libre en las horas de mayor concentración de polen (de 5.00 a 10.00 y de 19.00 a 22.00 horas).
- Seguir la medicación según las pautas prescritas.

EN CASA

- Utilizar aspirador y limpiar el polvo con bayeta húmeda.
- Si se dispone de aire acondicionado, utilizarlo con el circuito cerrado y emplear filtros de polen.
- Ventilar durante periodos cortos de tiempo y evitando las horas de mayor concentración de polen.

AL VIAJAR

- Si el desplazamiento se realiza en coche, hacerlo con las ventanillas cerradas.
- Evitar las salidas al campo, especialmente en las horas de mayor concentración de polen y en los días de tormenta y fuerte viento.
- Consultar los niveles de polen del lugar al que se viaja en www.polenes.com o en webs de meteorología que dispongan de estos datos.

Polena eta Osasuna

Alergia eragiten duten polen
ohikoenak Nafarroan



Poazeoak
(Gramineoak)



Oleazeoak
(Olibondoa)



Plantaginazeoak
(Zain-belarra)



Kupresazeoak
(Zipresa)



Platanazeoak
(Bananondoa)



Alternaria
onddoa



Fagazeoak
(Artea)



Pinazeoak
(Pinuak)



Betulazeoak
(Urki)



Chenopodiazeoak
(Salsola)

- Polena ale txiki-txiki multzoa da, landareek eta loreek ugaltzeko sortzen dutena.
- Erreakzio alergikoak sortu ahal dizkie sentsibilitatea duten pertsonen, eta errinitisa, konjuntibitisa eta/edo bronkioetako asma eragin.
- Uste da Nafarroan 100.000 pertsona inguruk (biztanleriaren % 12-15) polenari alergia diotela.
- Klima-aldaketa eta ingurumen-kutsadura aldaketak eragiten ari dira polinizazioan; horren ondorioz, polena alergenikoagoa da, polenaren urtaroa luzeagoa da eta sintomak larriagoak dira.

Polenaren zaintza Nafarroan

- Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) atmosferako polen-mailen jarraipena egiten du.
- Nafarroak 4 kaptadore ditu: Iruñean, Donezteben, Tuteran eta Lizarran.
- Urtean zehar, astero, informazioa ematen da hainbat motatako polenaren eguneroko mailari buruz NOPLOIren webgunean.



Eguneroko mailari

Informazio zerbitzua, polenari buruz asteko aurreikuspenak eskaintzen dituen

- Polinizazio handieneko garaietan, aurreikuspenak astero egiten dira; informazio hori eskuragarri dago NOPLOIren webgunean eta Iruñeko, Tuterako eta Lizarrako udalen webguneetan.
- Herritarrak zerbitzuan inskriba daitezke, informazioa jasotzeko honako hauen bidez:

NAFARROAKO GOBERNUA
Telefonoa: 012 (948 012 012)
navarra@navarra.es
IRUÑEKO UDALA
010 telefonoa
010@pamplona.es



Aurreikuspenak

Gomendioak alergia duten pertsonentzat

INFORMAZIOA JASO

- Ezagutu zein polen motari dioten alergia eta zein garaitan den alergia hori eragiten duten landareen polinizazioa.
- Kontuan hartu behar da aireko polen kontzentrazioak handiagoak direla eduki elektriko handiko ekaitzak eta haize zakarrak daudenean.
- Erabili informazio zerbitzua, polenari buruzko asteko aurreikuspena jakiteko.

NEURRI PERTSONALAK

- Erabili eguzkitako betaurrekoak kanpoaldean.
- Zaindu eskuetako eta aurpegiko higieena.
- Saihestu edo murriztu aire zabaleko jarduerak polen kontzentrazio handienak daudenean (goizeko 05:00etatik 10:00etara eta arratsaldeko 19:00etatik 22:00etara).
- Hartu medikazioa agindutako jarraibideen arabera.

ETXEAN

- Erabili xurgagailua eta garbitu hautsa zapi heze batekin.
- Aire girotua edukiz gero, erabili zirkuitu itxiarekin eta erabili polen-iragazkiak.
- Aireztatu denbora-tarte laburretan eta saihestu polena gehien kontzentratzen den orduak.

BIDAIAITZEAN

- Kotxez joanez gero, eraman leihatilak itxita.
- Saihestu landarako irteerak, batez ere polen kontzentrazio handiena dagoen orduetan eta ekaitza eta haize zakarra dagoenean.
- Kontsultatu bidaiatzen duzun tokietako polen maila www.polenes.com helbidean edo datu horiek dituzten meteorologiari buruzko webguneetan.