




Recomendaciones frente a LOS PÓLENES



 Las **gramíneas** son la familia de plantas más extendida por todo el mundo. Pueden vivir en las regiones más frías o más tórridas.

 Los **árboles** son plantas de tallo leñoso, que se ramifican a cierta altura del suelo y que produce **ramas secundarias** nuevas.

 Las **malas hierbas** es cualquier planta que crece de forma silvestre en zonas agrícolas o ajardinadas. Se caracterizan por su alta capacidad de dispersión por buena adaptación al medio.

¿Cómo podemos disminuir el contacto con los pólenes?



Mantener las ventanas **cerradas por la noche**.
Ventilar por las mañanas.

Durante el periodo álgido de la polinización evite salir, sobre todo los días de viento.



Disminuir las **actividades al aire libre** durante las 5-10 h de la mañana y de 19-22 h de la tarde.

Evitar tumbarse en el césped.



Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche.



¿Qué pólenes debes vigilar en función de la época del año?

Finales de **OTOÑO** e **INVIERNO** (noviembre a marzo): ciprés, abedul y se inicia la parietaria.



PRIMAVERA y principios de **VERANO** (abril a julio): gramíneas, plantainas, acedera, parietaria, diente de león y el olivo.

VERANO y principios de **OTOÑO** (agosto a octubre): diente de león y cenizo blanco.