

Al·lèrgia al pol·len

El canvi climàtic prolonga les temporades de pol·linització i eleva les concentracions de pol·len. Dades recents de AVAIC⁽¹⁾ mostren que la temporada pol·línica de 2026 a la Comunitat Valenciana s'ha avançat i presenta nivells més alts que l'any passat, afavorits per un hivern més plujós i temperat

¿Quins són els símptomes?



Rinitis



Conjuntivitis



Asma

- ❖ Alteren el somni
- ❖ Reduïxen la qualitat de vida
- ❖ Afecten el rendiment laboral y escolar

La intensitat dels símptomes depén de:



Quantitat i potència al·lèrgica del pol·len



Duració exposició



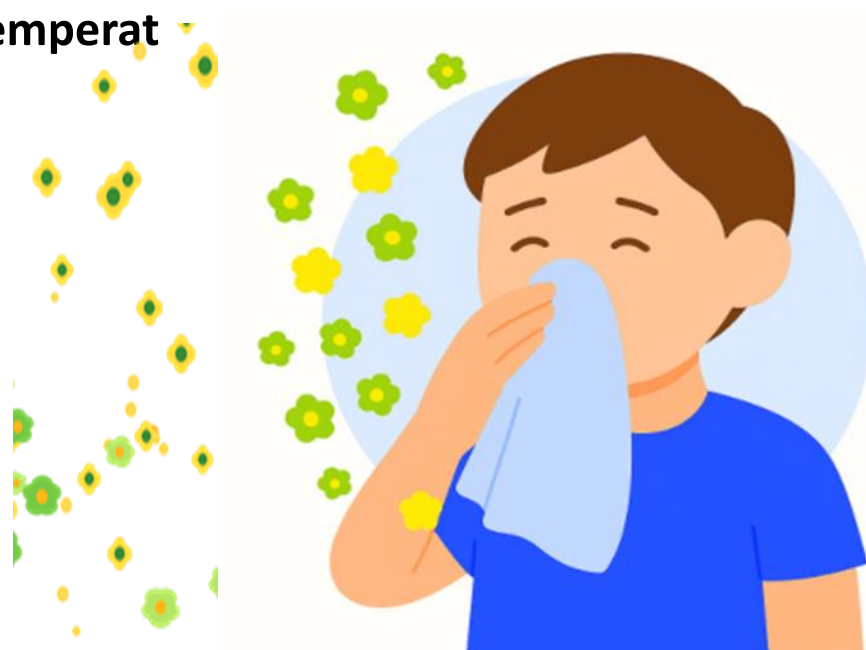
Contaminació atmosfèrica



Condicions meteorològiques



Sensibilitat personal

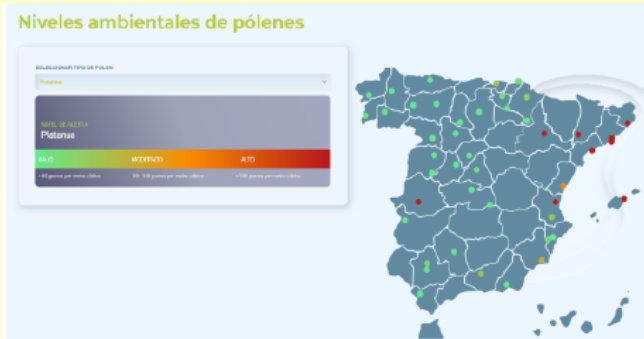


Per a controlar els símptomes es necessita:

- Diagnòstic al·lèrgic per a identificar a quin tipus de pol·len s'és al·lèrgic
- Conèixer el seu període de pol·linització i reduir l'exposició

Consells per a reduir l'exposició a nivells elevats de pol·len

Informe's: Consulte els nivells de pol·len al qual és sensible



Societat Espanyola d'Al·lergologia i Immunologia Clínica (SEIAC)



Accedisca al detall obrint l'enllaç de la imatge.

Reba informació registrant-se en:

<http://polenes.avaic.org/concentraciones/recibe>

Quan els nivells de pol·len siguen alts i especialment en hores de major concentració, de 5 a 10 del matí (emissió de pòl·lens) i de 7 a 10 de la vesprada (període de descens del pol·len de l'atmosfera en refredar-se l'aire):

- ✓ Seguisca la prescripció mèdica si el precisa: alguns antihistamítics produïxen somnolència
- ✓ Mantinga bé netes les mans, cara, ulls i fosses nasals
- ✓ Limite l'exposició en exteriors, emprant ulleres de sol i si fora necessari utilitze màscares FFP2
- ✓ A casa:
 - Mantinga finestres tancades i ventile durant períodes curts de temps
 - Utilitze l'aspiradora en comptes de la granera i netege la pols amb baieta humida
 - Si és possible, utilitze filtres per a pol·len en l'aire condicionat
 - Evite tendir la roba en l'exterior ja que les peces actuen com a imants de pol·len
- ✓ En el cotxe mantinga les finestretes tancades i els filtres en bon estat.
- ✓ En la moto o en la bicicleta protegisca's amb ulleres i si fora necessari amb màscara FFP2
- ✓ Atenció a la meteorologia: tempestes i vent fort poden augmentar el pol·len en suspensió. Després de la pluja també poden augmentar els nivells
- ✓ Evite irritants com el fum, els vapors, les olors intenses, la contaminació i els canvis bruscos de temperatura. En temporada alta, no talle la gespa ni et tombes sobre l'herba
- ✓ Reduïska les eixides al camp en època d'elevada pol·linització, sobretot de les gramínies

Actualitzat 23/03/2026

Bibliografia:

Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEIAC)

(1) AVAIC – Asociación Valenciana de Alergología e Inmunología Clínica

EEA / Climate-ADAPT – European Climate and Health Observatory. Pollen. Modified 7 Nov 2025

Alergia al polen. Clínica Universidad de Navarra.