

# ALERGIA AL POLEN

El cambio climático prolonga las temporadas de polinización y eleva las concentraciones de polen. Datos recientes de AVAIC<sup>(1)</sup> muestran que la temporada polínica de 2026 en la Comunidad Valenciana se ha adelantado y presenta niveles más altos que el año pasado, favorecidos por un invierno más lluvioso y templado.

## ¿Cuáles son los síntomas?

Rinitis: estornudos, congestión y picor nasal

Conjuntivitis: ojos rojos y lagrimeo

Asma: tos y dificultad respiratoria

## Estos síntomas pueden:

Alterar el sueño

Reducir la calidad de vida

Afectar al rendimiento laboral y escolar

## La intensidad de los síntomas depende:

Cantidad y potencia alergénica del polen

Duración de la exposición

Contaminación atmosférica y condiciones meteorológicas

Sensibilidad individual



## Para controlar los síntomas:

- diagnóstico alergológico para identificar a qué tipo de polen se es alérgico.
- Conocer su periodo de polinización y reducir la exposición

# Consejos para reducir la exposición a niveles elevados de polen

Infórmese: Consulte los niveles de polen al que es sensible



Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEIAC)

## 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> Alcay Alicante Elche Elda Orihuela Pego	<b>CASTELLÓN</b> Castellón	<b>VALENCIA</b> Hospital Clínico Valencia Hospital La Fe Valencia Xàtiva
---	-------------------------------	---



Asociación Valenciana de Alergología e Inmunología Clínica (AVAIC)

Acceda al detalle abriendo el enlace de la imagen.

Reciba información registrándose en:

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

Actualizado 23/03/2026

Bibliografía:

[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](#)

Quando los niveles de polen sean altos y especialmente en horas de mayor concentración, de 5 a 10 de la mañana (emisión de pólenes) y de 7 a 10 de la tarde (periodo de descenso del polen de la atmósfera al enfriarse el aire):

- ✓ Siga la prescripción médica si lo precisa: algunos antihistamínicos producen somnolencia.
- ✓ Mantenga bien limpias las manos, cara, ojos y fosas nasales.
- ✓ Limite la exposición en exteriores, empleando gafas de sol y si fuera necesario utilice mascarillas FFP2
- ✓ En casa:
  - Mantenga ventanas cerradas y ventile durante periodos cortos de tiempo.
  - Utilice la aspiradora en vez de la escoba y limpie el polvo con bayeta húmeda.
  - Si es posible, utilice filtros para polen en el aire acondicionado.
  - Evite tender la ropa en el exterior ya que las prendas actúan como imanes de polen.
- ✓ En el coche es mantenga las ventanillas cerradas y los filtros en buen estado.
- ✓ En moto o en bicicleta protéjase con gafas y si fuera necesario con mascarilla FFP2.
- ✓ Atención a la meteorología: tormentas y viento fuerte pueden aumentar el polen en suspensión. Tras la lluvia también pueden aumentar los niveles.
- ✓ Evita irritantes como el humo, los vapores, los olores intensos, la contaminación y los cambios bruscos de temperatura. En temporada alta, no cortes el césped ni te tumbes sobre la hierba.
- ✓ Reduzca las salidas al campo en época de elevada polinización, sobre todo de las gramíneas.