¿Dónde se pueden consultar los datos diarios de los niveles de polen en Cantabria?

Los datos se **actualizan semanalmente** en la página web de la Consejería de Sanidad:

http://www.**saludcantabria**.org

apartado de salud pública, sanidad ambiental:

http://www.**saludcantabria**.org/saludPublica/pag/VigilanciaPolen.aspx

Y en las principales redes españolas de vigilancia del polen:

Comité de Aerobiología de la Sociedad de Alergología,
http://www.**polenes**.com

Red Española de Aerobiología,
http://www.**uco**.es/rea/

En primavera, en el teletexto de TVE

GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

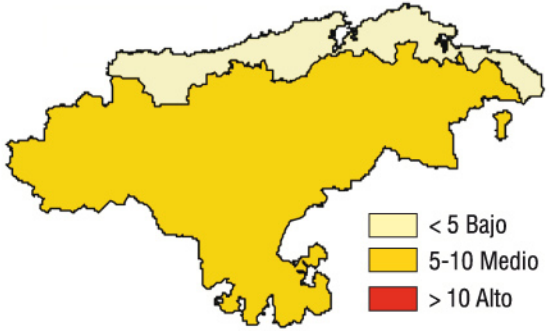
UC UNIVERSIDAD DE CANTABRIA

¿Qué datos podemos encontrar?

Se determinan hasta 30 tipos de polen, pero se informa sobre los más alergénicos presentes en Cantabria.

En la página web de la Consejería de Sanidad se ofrecen datos diarios en números absolutos, en gráficas del mes en curso y anuales.

También se representan en mapas los datos cualitativos de los 5 principales tipos de polen más alergénico y abundante en nuestra región. En función de la capacidad alergénica de cada uno, se representan los niveles bajo, medio y alto, con diferentes colores, fácilmente interpretables para todos los ciudadanos.



GOBIERNO de CANTABRIA
CONSEJERÍA DE SANIDAD
Dirección General de Salud Pública

VIGILANCIA DEL POLEN

www.saludcantabria.org

¿Por qué es importante vigilar los niveles de los principales tipos de polen?

Porque existe una relación directa entre los recuentos de polen alergénico en el aire que respiramos y los síntomas de una serie de enfermedades alérgicas, denominadas "polinosis", que afectan a una parte importante de la población.

¿Cuáles son las enfermedades por alergia respiratoria que afectan más habitualmente a la población?

Principalmente el asma bronquial y la rinitis y conjuntivitis alérgica (también llamada fiebre del heno).

¿Son frecuentes estas enfermedades?

El número de personas afectadas se ha multiplicado en las últimas décadas, especialmente en las sociedades industrializadas como la nuestra.

¿Es útil para el médico conocer los niveles de los principales tipos de polen?

- Ayuda a médicos de familia y pediatras a determinar si una rinitis es de origen catarral o polínico.
- Ayuda al médico de urgencias ante una crisis de asma, a sospechar si ha sido agudizada por la exposición al polen.
- Ayuda al alergólogo para determinar si tiene trascendencia la sensibilización de un paciente a cierto tipo de polen, o es una sensibilización subclínica.
- Ayuda al neumólogo, internista, otorrinolaringólogo, oftalmólogo, etc, a relacionar los cuadros clínicos de sus pacientes con enfermedades polínicas.

¿Es útil para el paciente?

Para comprender mejor la variabilidad de los síntomas de su enfermedad, saber el nivel a partir de cual presenta síntomas, poder aplicar medidas preventivas y planificar mejor sus viajes y vacaciones, así como constatar la efectividad de su tratamiento.

¿Es útil para la comunidad?

La vigilancia de los niveles de estos alérgenos se ha incorporado a la Estrategia de Acción frente al cambio climático de Cantabria, debido a su estrecha relación con la salud humana.

¿Cómo se lleva a cabo la vigilancia de los niveles de polen en Cantabria?

Existen 2 estaciones de muestreo de aeroalérgenos ubicadas en Santander y Torrelavega, que caracterizan las 2 principales áreas geográficas de Cantabria, la costera y la interior.

¿Qué medidas preventivas pueden adoptar las personas alérgicas al polen?

- **Conocer los tipos de polen a los que está sensibilizado, los períodos de polinización de las plantas y considerar que en días de fuertes vientos y tormentas primaverales, los niveles de polen suelen elevarse.**
- **Si se es alérgico a gramíneas, evitar el contacto con el césped, sentarse o cortarlo.**
- **Emplear filtros de polen en el aire acondicionado de vehículos y viviendas y cuidar de su mantenimiento.**
- **Viajar en coche con las ventanillas cerradas, evitar la bicicleta y la moto.**
- **Emplear gafas de sol en el exterior y si fuera necesario mascarillas para evitar el contacto con mucosas de ojos, boca y nariz. En este caso, las mascarillas han de ser desechables y han de contar con válvula de exhalación: modelos FFP2 o FFP3.**
- **Limpiarse frecuentemente nariz y ojos con suero fisiológico.**
- **En el domicilio, utilizar el aspirador y limpiar con bayeta húmeda.**
- **Dormir siempre con ventanas cerradas y ventilar el domicilio al atardecer, después de las 22 h.**
- **Si es posible, tomarse vacaciones (en la época álgida de polinización del polen al que es alérgico) en una zona geográfica libre del mismo.**
- **Utilizar la medicación antialérgica según las pautas prescritas por el personal facultativo, atendiendo a sus posibles efectos secundarios.**