



Pol·lens

Els **pol·lens** són grans microscòpics que es formen a les flors de les plantes, i que serveixen per a que facin fruits i es reproduïxin. Hi pot haver pol·lens tot l'any doncs cada planta té la seva pròpia època de pol·linització. La primavera és l'estació en què més plantes deixen anar pol·len

Recomanacions per als pacients al·lèrgics al pol·len:

- Informar-se de quina és l'època de pol·linització de la planta o arbre al que es té al·lèrgia, perquè poden tenir més símptomes.
 - Calendari pol·línic de Catalunya:

	G	F	M	A	M	J	J	A	S	O	N	D
Parietària			■	■	■	■	■	■	■	■		
Gramínies				■	■	■	■	■				
Olivera					■	■	■					
Plàtan de jardí			■	■	■							
Blets					■	■	■	■	■			
Xiprer	■	■	■									
Plantatge				■	■	■						
Altimira							■	■	■	■		

- Es pot consultar la previsió setmanal de pol·lens a les diferents zones de Catalunya a la web <http://lap.uab.cat/aerobiologia/es/>.

A les èpoques de pol·linització, els dies de vent poden augmentar l'exposició als pol·lens i empitjorar els símptomes. Els dies de pluja, els nivells de pol·len en suspensió baixa, encara que posteriorment poden arribar a nivells més alts. Les ulleres de sol eviten el cop directe del pol·len als ulls quan anem en moto o en bicicleta. Mantingueu habitualment tancades les finestres del dormitori, excepte en el moment de ventilar (millor al capvespre). Circular en cotxe amb la finestra tancada també pot ajudar.