

OCHO AÑOS DE ADAPTACIÓN AL CAMBIO CLIMÁTICO:

El impacto de LIFE-IP NAdapta-CC

Co-funded by the European Union

LIFE NADAPTA

The LIFE-IP NAdapta-CC project has received funding from the LIFE programme of the European Union

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

orekan Gestión Ambiental de Navarra

INTIA

Nasuvinsa Navarra de Suelo y Vivienda, S.A

NILSA

upna Universidad Pública de Navarra Nafarroako Unibertsitate Publikoa

SEMANA DEL CLIMA DE NAVARRA

NAFARROAKO KLIMA ASTEA

Mejora de la vigilancia de la composición del polen y la variación de los períodos de polinización en relación con el cambio climático

Red de vigilancia



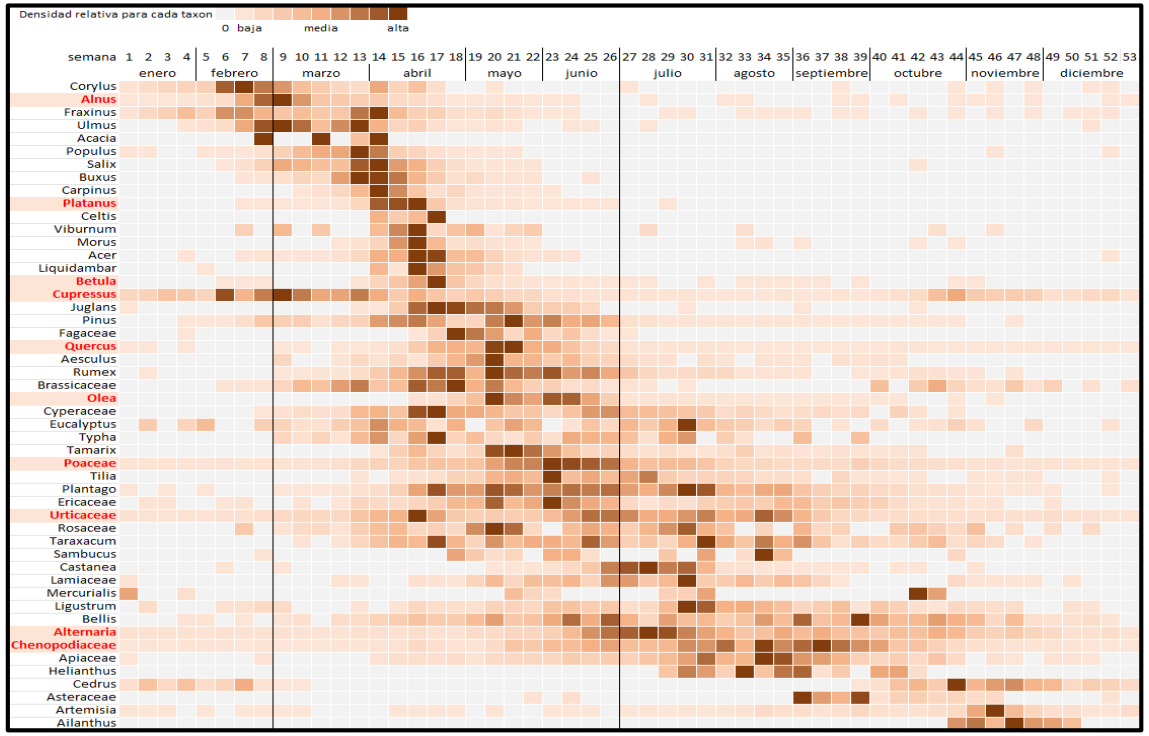








Calendario polínico



Co-funded by the European Union

LIFE NADAPTA

The LIFE-IP NAdapta-CC project has received funding from the LIFE programme of the European Union

Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

orekan Gestión Ambiental de Navarra

INTIA

Nasuvinsa Navarra de Suelo y Vivienda, S.A

NILSA

upna Universidad Pública de Navarra · Nafarroako Unibertsitate Publikoa

SEMANA DEL CLIMA DE NAVARRA · NAFARROAKO KLIMA ASTEA

Difusión de la información

Recuentos diarios y previsiones polínicas



INFORMACIÓN NIVEL POLEN Externo Recibidos ×

buzon010@pamplor
para mí

012Infolocal (NASERTIC) 0
Previsión Polen semana 17 de octubre

Previsión de polen. Niveles máximos esperables en algún momento de la semana.

Semana del 17-octubre al 23-octubre de 2025. Zona Media de Navarra y Comarca de Pamplona.

NIVEL BAJO: esporas, cedro, quenopodiáceas, gramíneas.
NIVEL MEDIO: ciprés, urticáceas.

Saludos,
Atención Ciudadana – Gobierno de Navarra

Polenaren iragarpena. Astean zehar lor daitezkeen gehienezko mailak.

2025eko urria 17tik urria 23era. Nafarroako Erdialdea eta Iruñerria.

MAILA BAXUA: onddoen esporoak, zedro, sabi hostozuri, belarrak.
MAILA ERDIA: altzifre, asun.

Ondo izan,
Herritarren Arretarako Atala – Nafarroako Gobernua

Predicción del nive
NIVEL ALTO: GRA
NIVEL MEDIO: LLA
NIVEL BAJO: CAS
Para más in
www.pampl
Por favor, no responda a este mensaje a través de un correo ya que ha sido enviado desde una dirección que no admite correo de entrada.
ndo, altzifre, erikazeo, moxal, ezki, milazka.
k, sabi hostozuri, olibondo, plantaina.
z, asun.

Materiales preventivos



Polena eta Osasuna

Alergia eragiten duten polen ohikoenak Nafarroan

Poazeoak (Gramineoak)
Oleazeoak (Olibondoa)
Plantaginazeoak (Zain-belarra)
Kupresazeoak (Zipresa)
Platanazeoak (Bananondoa)
Alternaria onddoa
Fagazeoak (Artea)
Pinazeoak (Pinuak)
Betulazeoak (Urki)
Chenopodiazeoak (Salsola)

Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua · LIFE NADAPTA

- Polena ale txiki-txikien multzoa da, landareek eta loreek ugaltzeko sortzen dutena.
- Erreakzio alergikoak sortu ahal dizkie sentsibilitatea duten pertsonei, eta errinitisa, konjuntibitisa eta/edo bronkioetako asma eragin.
- Uste da Nafarroan 100.000 pertsona inguruk (biztanleriaren % 12-15) polenari alergia diotela.
- Klima-aldaketa eta ingurumen-kutsadura aldaketak eragiten ari dira polinizazioan; horren ondorioz, polena alergenikoagoa da, polenaren urtaroa luzeagoa da eta sintomak larriagoak dira.

Polenaren zaintza Nafarroan

- Nafarroako Osasun Publikoaren eta Lan Osasunaren Institutuak (NOPLOI) atmosferako polen-mailen jarraipena egiten du.
- Nafarroak 4 kaptadore ditu: Iruñean, Donezteben, Tuteran eta Lizarran.
- Urtean zehar, astero, informazioa ematen da hainbat motatako polenaren eguneroko mailari buruz NOPLOIren webgunean.

Eguneroko mailari

Informazio zerbitzua, polenari buruz asteko aurreikuspenak eskaintzen dituena

- Polinizazio handieneko garaietan, aurreikuspenak astero egiten dira; informazio hori eskuragarri dago NOPLOIren webgunean eta Iruñeko, Tuterako eta Lizarrako udalen webguneetan.
- Herritarrak zerbitzuan inskriba daitezke, informazioa jasotzeko honako hauen bidez:

NAFARROAKO GOBERNUA
Telefonoa: 012 (948 012 012)
navarra@navarra.es
IRUÑEKO UDALA
010 telefonoa
010@pamplona.es

Aurreikuspenak

Gomendioak alergia duten pertsonentzat

INFORMAZIOA JASO

- Ezagutu zein polen motari dioten alergia eta zein garaitan den alergia hori eragiten duten landareen polinizazioa.
- Kontuan hartu behar da aireko polen kontzentrazioak handiagoak direla eduki elektriko handiko ekaitzak eta haize zakarrak daudenean.
- Erabili informazio zerbitzua, polenari buruzko asteko aurreikuspena jakiteko.

NEURRI PERTSONALAK

- Erabili eguzkitako betaurrekoak kanpoaldean.
- Zaindu eskuetako eta aurpegiko higienea.
- Saihestu edo murriztu aire zabaleko jarduerak polen kontzentrazio handienak daudenean (goizeko 05:00etatik 10:00etara eta arratsaldeko 19:00etatik 22:00etara).
- Hartu medikazioa agindutako jarraibideen arabera.

ETXEAN

- Erabili xurgagailua eta garbitu hautsa zapi heze batekin.
- Aire girotua edukiz gero, erabili zirkuitu itxiarekin eta erabili polen-iragazkiak.
- Aireztatu denbora-tarte laburretan eta saihestu polena gehien kontzentratzen den orduak.

BIDAIATZEAN

- Kotxez joanez gero, eraman leihatilak itxita.
- Saihestu landarako irteerak, batez ere polen kontzentrazio handiena dagoen orduetan eta ekaitza eta haize zakarra dagoenean.
- Kontsultatu bidaiatzen duzun tokietako polen maila www.polenes.com helbidean edo datu horiek dituzten meteorologiari buruzko webguneetan.

Co-funded by the European Union
LIFE NADAPTA
The LIFE-IP NAdapta-CC project has received funding from the LIFE programme of the European Union
Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua
AGENDA 2030
orekan Gestión Ambiental de Navarra
INTIA
Nasuvinsa Navarra de Suelo y Vivienda, S.A
NILSA
upna Universidad Pública de Navarra Nafarroako Unibertsitate Publikoa
SEMANA DEL CLIMA DE NAVARRA
NAFARROAKO KLIMA ASTEA

Polinosis y cambio climático



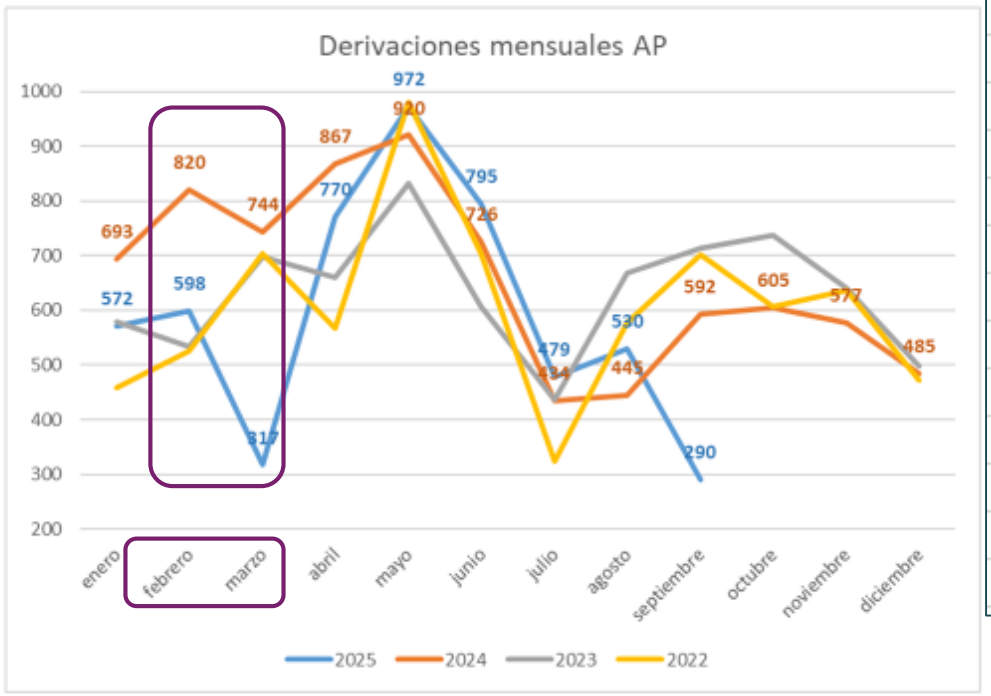
Consecuencias para la salud pública

- Incremento de casos de **rinitis alérgica y asma alérgica**.
- Inicio más **temprano** de los síntomas en niños y **prolongación** en adultos. **Polisensibilización**.
- Mayor afectación de la **calidad de vida.**
- Productividad y absentismo **laboral/escolar**.
- Mayores **costes sanitarios**.

Co-funded by the European Union
LIFE NADAPTA
The LIFE-IP NAdapta-CC project has received funding from the LIFE programme of the European Union
Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua
AGENDA 2030
orekan Gestión Ambiental de Navarra
INTIA
Nasuvinsa Navarra de Suelo y Vivienda, S.A
NILSA
upna Universidad Pública de Navarra Nafarroako Unibertsitate Publikoa
SEMANA DEL CLIMA DE NAVARRA
NAFARROAKO KLIMA ASTEA

Impacto clínico -Servicio de Alergología-

Derivaciones desde Atención Primaria



Promedio diario CUPRESÁCEAS							
Pamplona	2019	2020	2021	2022	2023	202	025
Enero	–	37,29	51,10	41,20	14,53	95,6	,47
Febrero	57,00	74,37	110,26	58,91	60,12	81,31	56,35
Marzo	69,82	14,50	43,53	25,81	63,52	120,49	12,54
Abril	20,66	21,99	26,82	24,61	28,76	26,8	,05
Mayo	9,51	14,01	12,45	17,57	8,15	8,56	,30
Junio	4,32	1,71	3,78	3,44	1,68	3,55	5,00
Julio	1,44	0,99	0,89	1,22	1,42	1,12	1,25
Agosto	0,77	1,03	0,97	1,16	0,77	1,44	0,88
Septiembre	1,86	1,68	2,01	1,11	1,92	1,55	1,16
Octubre	8,39	5,42	21,79	2,49	30,09	76,09	
Noviembre	9,11	29,83	5,86	4,02	16,12	41,04	
Diciembre	13,31	23,58	36,79	18,31	27,08	1,55	

↓30%

↓90%

Co-funded by the European Union

LIFE NADAPTA

The LIFE-IP NAdapta-CC project has received funding from the LIFE programme of the European Union

Gobierno de Navarra · Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

orekan · INTIA · Nasuvinsa · NILSA · upna

SEMANA DEL CLIMA DE NAVARRA · NAFARROAKO KLIMA ASTEA

Mejorando su utilidad para el futuro



Innovación tecnológica
- Sensores automáticos e inteligencia artificial.
- Análisis en tiempo real y alertas app móviles.

Impacto en salud pública
- Pronósticos de niveles de pólenes según clima y exposición.
- Prevención, menos crisis alérgicas y mejor seguimiento terapéutico.

Colaboración científica
- Cooperación entre datos meteorología, botánica, salud y economía.
- Redes internacionales y datos abiertos.

"El conteo de pólenes del futuro será más inteligente, colaborativo y útil para cuidar nuestra salud y el planeta"

Co-funded by the European Union
LIFE NADAPTA
The LIFE-IP NAdapta-CC project has received funding from the LIFE programme of the European Union
Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua
AGENDA 2030
orekan Gestión Ambiental de Navarra
INTIA
Nasuvinsa Navarra de Suelo y Vivienda, S.A
NILSA
upna Universidad Pública de Navarra Nafarroako Unibertsitate Publikoa
SEMANA DEL CLIMA DE NAVARRA
NAFARROAKO KLIMA ASTEA

NAVARRA SE ADAPTA POR TI

Y tú, ¿te adaptas por Navarra?

NAFARROA EGOKITU EGITEN DA

Eta zu Nafarroarengatik egokitzen zara?

NAVARRE ADAPTS FOR YOU

And now, will you adapt for Navarre?

#LIFE_IP_NAdapta_CC

www.lifenadapta.navarra.es

Co-funded by the European Union

LIFE NADAPTA

The LIFE-IP NAdapta-CC project has received funding from the LIFE programme of the European Union

Gobierno de Navarra Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

orekan Gestión Ambiental de Navarra

INTIA

Nasuvinsa Navarra de Suelo y Vivienda, S.A

NILSA

upna Universidad Pública de Navarra Nafarroako Unibertsitate Publikoa

SEMANA DEL CLIMA DE NAVARRA

NAFARROAKO KLIMA ASTEA