

Consejos para pacientes alérgicos al polen

▪ ¿Qué es el polen?

Si cogemos una flor y lo sacudimos sobre la mano veremos que cae un polvillo muy fino de color amarillo. Está formado por numerosos granitos, no visibles a simple vista, que son los granos de polen. Son los vehículos que utilizan algunas plantas para fecundar la parte femenina de las otras y originar una semilla.

En algunas especies el polen es transportado por insectos, pero en otras es el aire el que se encarga de transportarlo desde la parte masculina de la planta hasta la parte femenina. Es en estos casos cuando pueden aparecer manifestaciones alérgicas.



▪ ¿Qué es la alergia al polen?

Las sustancias químicas que constituyen el grano de polen pueden desencadenar, en personas susceptibles, síntomas de "rechazo" manifestados como estornudos frecuentes, lagrimeo, picor nasal, moquera... Todo esto no es más que una reacción del propio cuerpo ante unas sustancias extrañas que han entrado en las vías respiratorias.

Cada individuo reacciona de manera diferente a esta "agresión" exterior; es por eso que hay tanta variedad síntomas, desde la rinitis o la conjuntivitis hasta asma.

▪ ¿Por qué en primavera?

Es en primavera cuando la mayor parte de las plantas desarrollan sus órganos sexuales, es decir, las flores, para reproducirse.

Sin embargo, **no todas las plantas polinizan en primavera**. Algunas lo hacen prácticamente todo el año (ej: parietaria), otras lo hacen básicamente en invierno (ej: mercurialis) y otros en verano y en otoño (ej: Altimira).

▪ ¿Hay diferencias según el área geográfica?

Efectivamente, según el clima más o menos frío y según el régimen de lluvias de una zona determinada dependerá el tipo de polen predominante, su concentración atmosférica e incluso el período de polinización. Es por eso que algunas personas mejoran o están libres de síntomas cuando pasan la temporada polínica en un área geográfica donde aquel polen es minoritario. Y también es por eso que algunas personas experimentan "extrañas recaídas" cuando trasladan a otra zona donde el calendario polínico va más retrasado.



▪ **¿Qué se puede hacer para mejorar los síntomas de la alergia al polen?**

- ✓ Durante el período de polinización hay que **evitar el contacto directo con el polen**: por ejemplo, salir al campo, cortar el césped, barrer jardines o aceras, etc. Si no se puede evitar, hay que protegerse con una mascarilla.
- ✓ Si se viaja en automóvil durante la época polinización, se mantendrán **cerradas las ventanillas del coche**, aunque sea de noche (algunas plantas tienen el pico de polinización máximo a última hora de la tarde o por la noche).
- ✓ **Evitar las salidas al aire libre los días de mucho viento**, porque suele haber un aumento de la concentración atmosférica de polen. En cambio, las concentraciones de polen disminuyen los días lluviosos.
- ✓ **Las gafas de sol** pueden aliviar la irritación conjuntival y el lagrimeo.
- ✓ Algunos **periódicos** o **páginas web** publican periódicamente los niveles atmosféricos de polen; cuando este nivel sea alto habrá que extremar las precauciones.
- ✓ Es muy importante conocer las plantas a las que se es alérgico para intentar evitar la siempre que sea posible: segunda vivienda, jardines públicos

Calendario polínico de Catalunya

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Ciprés			█									
Plátano de jardín				█								
Llantén					█							
Parietaria			█									
Olivo					█							
Gramínea	█											
Bledos				█								
Encina / roble							█					