

# La alergia al

# PÓLEN

## Claves para sobrevivir esta primavera

Con la colaboración de:



**8 millones**

de alérgicos al polen en España se enfrentan a una primavera con diferente intensidad según la zona donde residan.



### Gramíneas y alergias

El tipo de planta que más alergia al polen causa en España y en toda Europa es el de las **gramíneas**.

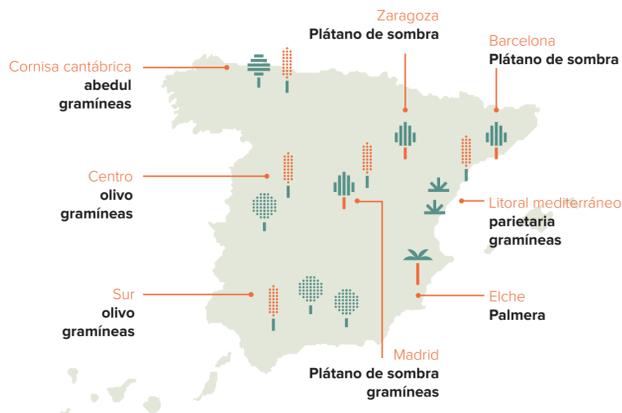
Esto se debe a la gran alergenicidad de sus pólenes y a su extensa distribución vegetal.

Su período de polinización es muy amplio debido a que dentro de la gran diversidad de sus especies cada una cuenta con su particular período de floración.

**20%** de la superficie vegetal del mundo



### Pólenes por zonas



#### \* Dato curioso: el plátano de sombra

El plátano de sombra se utiliza como árbol de alineación en las grandes ciudades.



### Intensidad de la polinización

La gradación de la intensidad de polinización se clasifica según la concentración de granos de polen por metro cúbico de aire.

Previsión de concentración de granos de polen por metro cúbico de aire en España para esta primavera:



**LEVE**  
< 4.000 granos/m<sup>3</sup>

Galicia, Asturias, Cantabria y País Vasco  
**2.300 granos/m<sup>3</sup>**

Comunidad Valenciana, Cataluña, Murcia y Baleares  
**1.900 granos/m<sup>3</sup>**



**MODERADA**  
4.000-6.000 granos/m<sup>3</sup>

Comunidad de Madrid, Castilla León, Castilla La-Mancha, Extremadura, Aragón, Navarra y La Rioja  
**5.300 granos/m<sup>3</sup>**



**INTENSA**  
> 6.000 granos/m<sup>3</sup>

Andalucía  
**6.900 granos/m<sup>3</sup>**

A mayor concentración de granos por metro cúbico de aire, más probabilidad de experimentar síntomas alérgicos y más intensos, aunque existe una cierta variabilidad según la susceptibilidad individual de cada persona.



### Alergia y contaminación

La contaminación ambiental puede favorecer la acción lesiva del polen y el aumento de los síntomas de la alergia.

Los contaminantes particulados, en especial las partículas diésel, con tamaños de **1 µm** pueden influir sobre la alergia a través de diversos mecanismos.

Se adhieren a los pequeños granos de polen que actúan como transportadores de partículas dentro del árbol respiratorio.

Por efecto tóxico directo dañan la mucosa del tracto respiratorio y dan lugar a una inflamación local que facilita la entrada de los alérgenos.

Aumentan la reactividad bronquial en personas con predisposición al asma.

Modifican la respuesta inmunológica del organismo incrementando la síntesis de **anticuerpos IgE** frente al polen.

### Plantas y contaminación

Las plantas están sufriendo los efectos de la contaminación.



Las partículas de emisión diésel producidas por vehículos, calefacciones y emisiones industriales crean un ambiente hostil al que las plantas reaccionan de manera "defensiva".

Los pólenes de zonas contaminadas generan nuevas proteínas denominadas "proteínas de estrés" que tienen una mayor capacidad de estimular la respuesta alérgica de las personas.

### Recomendaciones para alérgicos



Evitar las salidas al campo y las actividades al aire libre en días "pico".

Consultar los niveles de polen a través de aplicaciones móviles avaladas por la SEAIC o en la web [www.polenes.com](http://www.polenes.com)

Cerrar las ventanas de la casa. Ventilar la vivienda al mediodía y por poco tiempo



Utilizar gafas de sol en el exterior y mascarilla que cubra nariz y boca en días de alta polinización



Viajar con las ventanillas del coche subidas



Ducharse y cambiar de ropa al llegar a casa



Usar filtro antipolen en el coche y purificadores de aire en casa



No cortar el césped ni podar en días de alta polinización



No automedicarse; consulte con su médico si tiene síntomas alérgicos



Pedir cita con el alergólogo para instaurar un tratamiento integral enfocado a tratar la causa de su alergia.

### Especies más alérgicas en España



Las **gramíneas** de crecimiento espontáneo (Trisetum, Dactylis y otras muchas "malas hierbas" que crecen en los bordes de las carreteras, campos de cultivo, descampados, praderas).

La sensibilización a **gramíneas** abunda en prácticamente toda la península, a excepción del litoral Mediterráneo, donde predomina la Parietaria (una maleza).

La **Olea** (olivo) en el sur de España, en aquellas áreas con extensas superficies de olivares, tales como Jaén, Córdoba o Granada.

#### Pólenes que se contabilizan en la Red de Aerobiología de la SEAIC:

- Carex
- Gramíneas
- Alnus
- Betula
- Cupresáceas
- Artemisia
- Palmáceas
- Plantago
- Olea
- Mercurialis
- Morus
- Quenopodáceas-Amarantáceas
- Populus
- Pinus
- Rumex
- Quercus
- Ulmus
- Urticáceas
- Platanus

Más información <http://www.polenes.com/index.html>

### Otros pólenes alérgicos



También pueden producir polinosis aunque con un carácter más local:

- Betula (abedul)** en los montes gallegos y cornisa cantábrica,
- Cupresáceas "arizónicas y cipreses"** en Madrid o Barcelona



- Mercurialis** (una maleza) en Tarragona



- Olivo** en Lérida, Tarragona o Toledo



- Palmáceas** en Elche



- Parietaria** en ciertas zonas de las Islas Canarias



- Platanus** (plátano de sombra) en Madrid



- Pinus** en Bilbao y Soría



### Más información

[www.seaic.org](http://www.seaic.org)

Información elaborada por el Comité de Aerobiología de la SEAIC con la colaboración de FAES Farma.

