

El clima templado y húmedo anuncia mucho polen pero poco agresivo para el alérgico

Las gramíneas son las que más afectan a los hipersensibles en primavera, más de la mitad de los pacientes de la región

ANA SANTIAGO



VALLADOLID. Las alergias al polen no solo son cosa de la primavera; aunque, obviamente, como la mayoría de las plantas en el entorno polinizan en esa estación, es cuando hay más variedad y cantidad y más personas afectadas por síntomas alérgicos; pero también hay granos en otras épocas del año y la alergia a plantas y árboles puede aparecer en cualquiera dependiendo de la estación en la que poliniza cada planta y de la hipersensibilidad desarrollada de cada persona.

Las consultas de Alergología han visto aumentar estos días la demanda fundamentalmente por las cupresáceas. «Habitualmente polinizaban en enero pero este año se ha adelantado casi dos meses, ya empezamos a ver casos a finales de noviembre y sobre todo en diciembre y enero», explica la doctora Alicia Armentia, jefa de este servicio en el Hospital Río Hortega. «El polen aparece a partir de los 18 y 20 grados centígrados y poliniza en superficies húmedas como son nuestras mucosas, la conjuntiva... entra por la boca, la nariz y ojos... y produce rinitis y afecciones oculares. Ha habido mucha afectación en ojos. Estas temperaturas y sobre todo el viento, que hace que se expanda, explican la alta incidencia. Eso en el caso de los pólenes anemófilos, vehiculados por el viento, que son los más alérgicos. Los entomófilos, que



Plaza de la Universidad de Valladolid, ornamentada con cipreses. ALBERTO MINGUEZA

los transportan los insectos, no suelen provocar reacciones», añade esta especialista, también catedrática de Alergología la Universidad de Valladolid.

«Por lo tanto, ha polinado mucho, y antes, y es un polen que se abre fácilmente, y llega a nariz y ojos e, incluso, hay bastante sintomatología cutánea. También por la piel entra y más

con el agua caliza y, en particular, cuando el paciente sufre dermatitis atópica. Al fallar una especie de cemento que hay entre las células de la piel, la filagrina que es una barrera cutánea, les pica, se rascan y aún empeoran más porque se hacen lesiones y entra más polen».

En invierno, el polen del ciprés constituye la principal causa de

procesos alérgicos respiratorios y, además, en los últimos años se ha incrementado la hipersensibilidad al mismo.

Síntomas por ciprés

Los síntomas de la alergia al polen de cupresáceas son idénticos a los producidos por otros alérgenos inhalantes (ácaros del polvo, epitelio de animales, polen de

gramíneas...); así que producen rinitis alérgica, conjuntivitis e, incluso, asma y afectan de forma importante la calidad de vida de la persona sensibilizada. Es, no obstante, «una alergia con muy buena respuesta al tratamiento por lo que es importante acudir al especialista para que lo valore y prescriba de forma personalizada la mejor tratamiento», va-

Fuerte presencia de plantas con altos niveles en cinco provincias

A. S.

VALLADOLID. La Consejería de Sanidad ofrece amplia información sobre el polen y sus niveles con mapa por cada tipo de planta. El servicio de información a través de un mensaje SMS dejó de ser activo desde agosto de 2021; pero, actualmente, en el Portal de Sa-

lud de la Junta pueden conocerse recomendaciones y sintomatología, entre otros detalles, y la situación de la comunidad. Hay trece estaciones medidoras en Castilla y León y recogen actualmente un nivel muy alto para las cupresáceas –árboles o arbustos con madera y follaje muchas veces aromáticos, con hojas como

escamas fuertemente apretadas– en cinco provincias: León, Soria, Segovia y Ávila casi al completo y la zona de Béjar en Salamanca. Solamente el áreas de Ponferrada, Zamora y Burgos, salvo Miranda de Ebro y su entorno, disfrutan de baja polinización y el resto la registran moderada. Y las otras plantas con polinización actualmente, aunque de forma mucho más leve, son ya las gramíneas en toda la comunidad. El resto, por el momento, están en niveles bajos; aunque es un mapa muy cambiante.

Las previsiones de polen de todas las estaciones aerobiológicas de Castilla y León pueden visualizarse desde el móvil de manera dinámica y fácil pinchando en el enlace <https://analisis.datosabiertos.jcyl.es/pages/polen/> Este enlace se abrirá en una ventana nueva, donde además se dispone de un correo de sugerencias.

Poder conocer los niveles de pólenes atmosféricos, su estacionalidad, los picos de concentración y la duración de la estación polínica es muy útil en sanidad ambiental para intentar reducir los

efectos de las alergias. Las estaciones aerobiológicas facilitan información detallada –hay medio centenar en todo el país– y las nuevas tecnologías de la información, internet y las aplicaciones móviles facilitan datos que permiten a los afectados programar sus actividades en el exterior o comenzar a tomar su medicación preventiva, algo que mejora notablemente su calidad de vida.

La web www.polenes.com del Comité de Aerobiología proporciona también información sobre los más alérgicos en España.



Arbustos de leylandis en un paseo del parque Ribera de Castilla. ALBERTO MINGUEZA

lora la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC).

Además, apunta la doctora Armentia, «ahora se ha extendido mucho en las ciudades de nuestro entorno los arbustos y plantas como la arizónica o el junipero, de forma decorativa, en jardines y espacios urbanos, por lo que resulta más abundante».

En cuanto a las alergias primaverales; aunque aún es pronto para realizar estimaciones, la climatología de estos meses ya va a determinar cómo vendrá previsiblemente la primavera y apunta una temporada más amable que en años anteriores.

«Se prevé una primavera en nuestra zona buena en cuanto a la germinación de las gramíneas porque el clima, la temperatura y la humedad, les es favorable y habrá un alto nivel de polen pero será menos agresivo y, por lo tanto, generará menos clínica», destaca esta especialista. «Un polen bien nutrido, hidratado y soleado será poco agresivo porque no ha tenido que esmerarse y cargarse de defensas. Por ello, este año que cuenta con humedad y temperaturas amables cabe esperar que crezcan bien y en abundancia pero suaves, por ello, para los pacientes», añade la doctora Armentia.

Las gramíneas, muy presentes en Castilla y León y, en particular, en Valladolid –una mirada al campo del entorno lo hace evidente– son también un elemento especialmente provocador de hipersensibilidad.

Las enfermedades alérgicas afectan en España a un 30% de la población, esto es, a unos 16 millones de personas. Y la mitad de los pacientes con una reacción exagerada a un agente, es hipersensible a los pólenes de plantas. En Castilla y León son 600.000 los alérgicos al polen.

Después de las gramíneas, las especies que más problemas provocan en la comunidad son el oli-

vo, ciprés, salsola, plátano de sombra y parietaria.

Las gramíneas son el tipo de planta que más alergia al polen causa en todo el país, con alrededor de siete millones de personas afectadas, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC). Este tipo de polen es muy alergénico y, además, crece de manera espontánea en áreas muy extensas y terrenos muy variados: desde campos de cultivo y descampados hasta en los arcones de las carreteras. De hecho, la SEAIC apunta «que las gramíneas ocupan el 20% de la superficie vegetal del mundo y en España crecen por doquier, por lo que la sensibilización a su polen se produce por toda la península. Por su parte, el ciprés, causante también de alergia, es muy abundante en áreas metropolitanas y, aunque libera grandes cantidades de

polen, lo hace solo durante un periodo corto de tiempo, de tres a cuatro semanas», apunta.

En relación al porcentaje de tipos polínicos a los que están sensibilizados los pacientes, el 53,9% lo está a las gramíneas, el 14,1% a oleáceas, el 8,6% a chenopodiáceas, el 6,3% a cupresáceas y un 2,3% a plátanos de sombra, entre las más relevantes.

Además, la reacción a las gramíneas es la causa más frecuente de asma bronquial alérgico en Castilla y León (el 47% de los pacientes manifiestan estos síntomas). En menor frecuencia están los sensibilizados a oleáceas (11,8%), artemisia (7,1%), cupresáceas (4,7%), Platanus y Parietaria (ambos 2,4%), según datos de Salud Pública.

El plátano de sombra se utili-

za como árbol de alineación y decoración en las grandes ciudades; así en Madrid se han censado 73.000 (25% del arbolado). Su polinización es explosiva y se produce en la segunda quincena de marzo y primera de abril, no sobrepasando habitualmente el mes de polinización.

Los síntomas de la alergia al polen son muy variados en cuanto a su localización, intensidad y gravedad. Puede haber reacciones alérgicas graves que pueden incluso llegar a causar la muerte del que las sufre; pero estas no son situaciones habituales, lo más frecuente es que los síntomas sean leves.

La jefa de Alergología indica que «es importante realizarse pruebas para conocer perfectamente que le afecta a cada persona para vacunarse y para sa-

ber cuándo y dónde».

Entre los síntomas más habituales están la congestión nasal; rinorrea (aumento de mucosidad nasal); estornudos; lagrimeo y enrojecimiento de los ojos, tos seca, pitidos en el pecho al respirar y dificultad respiratoria.

Resfriado o alergia

Los meses de invierno suelen ir asociados a enfermedades en las vías respiratorias, procesos que pueden ir desde simples catarros hasta cuadros infecciosos importantes como pueden ser bronquitis o neumonías. Aunque la incidencia de las infecciones respiratorias agudas está en niveles muy moderados actualmente, los pacientes a veces confunden o no saben distinguir estas patologías con la alergia, sobre todo a las que se dan en invierno como la citada a las cupresáceas (ciprés, arizónicas, tuyas, enebro...).

Los cuadros tienen algunos puntos en común pero otros son claramente diferenciadores. Cuando se trata de alergia, los síntomas más típicos son secreción nasal (mucosidad) clara, líquida y transparente; suele asociarse picor importante de nariz y ojos; aparece lagrimeo ocular de forma frecuente y los estornudos son muy frecuentes y se producen de forma espasmódica (en salvas, varios seguidos).

Además, la alergia no ocasiona fiebre y si aparece tos suele ser seca, sin mucosidad. Los síntomas se inician de forma súbita, muy rápida y pueden desaparecer en menos de 24 horas.

El proceso puede durar desde semanas hasta meses, manteniendo síntomas algunos días y otros no. Sin embargo en un proceso por infección, la mucosidad es bastante más densa o incluso espesa, raro es que haya picor; los estornudos aparecen pero más aislados, no en salvas y es más habitual que duela la garganta o el oído además de que puede haber fiebre.



Alicia Armentia

La hipersensibilidad a las cupresáceas se ha adelantado al polinizar más pronto y expandirse con el viento

Un polen bien nutrido, hidratado y soleado será poco agresivo porque no ha tenido que cargarse de defensa, explica Armentia

Las gramíneas ocupan el 20% de la superficie vegetal y es la planta más alergénica



Bienvenido al lugar en el que tú eres importante



CleceVitam
San Quirce

RESIDENCIA DE PERSONAS MAYORES

www.clecevitamsanquirce.com