

Castilla y León, en alerta roja por el polen

El cálido invierno, las precipitaciones abundantes en febrero y marzo, y los últimos periodos de sequías con lluvias torrenciales disparan los niveles de gramíneas a más de 50 granos por m³

DIEGO GONZÁLEZVALLADOLID

Habrà quien se haya percatado de que en estos días de junio cada vez hay más mascarillas colgando de oreja a oreja de vecinos y personas corrientes. Recuerdos de pandemia, con esta proliferación de barreras sanitarias también se busca protegerse frente a unas minúsculas partículas que revolotean con el aire primaveral. Nada de nombres técnicos complejos de pronunciar. Polen, ni más ni menos, y que provoca que la mayor parte de Castilla y León se encuentre en nivel rojo por la cantidad de granos por metro cúbico (m³).

No hay día en grupo en el que falte un estornudo y con el que, acto seguido, se lance la pregunta: «¿Alergia?». Algunos lo confunden con un catarro, pero en una gran proporción se debe al polen y las alergias que desencadena, pudiendo afectar a diversos órganos: nariz, con inflamación, caracterizada por estornudos, picor, congestión, secreción y obstrucción nasal; ojos, por conjuntivitis; hasta oídos, paladar y garganta, con picazón. Así, Sacyl calcula que alrededor de 700.000 castellanos y leoneses padecen síntomas de alergia ambiental, pudiendo afectar a los niños a partir de los cuatro o cinco años.

La lista de alérgenos que pueden provocar esas reacciones es variada, pero en Castilla y León los tipos de polen más prevalentes y que causan más problemas en esta época del año son los de gramíneas y olivo. No obstante, un vistazo a los niveles ambientales de pólenes de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC) permite vislumbrar que son las gramíneas las que pintan de rojo cada provincia de Castilla y León, excepto Valladolid, Burgos, Soria y Zamora, en nivel naranja.

«Este año estamos teniendo niveles más altos de polen 50 granos de polen/m³. La razón de estas altas concentraciones de polen hay que buscarla en las altas temperaturas que se han registrado en un invierno inusualmente cálido y en las precipitaciones abundantes de febrero y marzo», explica la alergóloga, pediatra y coordinadora de la Unidad del Asma de Dificil Control del Hospital Universitario Río Hortega de Valladolid, Sara Fernández, de forma que esa situación meteorológica favorece que las plantas liberen mayores cantidades y, al tiempo, que el polen se mantenga más tiempo en el ambiente.

«La combinación, debido al cambio climático, de largos periodos de sequía con otros de lluvias torrenciales hace que los periodos de floración se prolonguen y, de alguna forma, se descontrolen, favoreciendo también estas concentraciones anormales». Es decir, la activación del po-



Acumulación de polen en una terraza de Valladolid. E.M.

len llega tras un invierno cálido, temperaturas primaveras altas y trombas de aguas intermitentes, como las que se han producido en las dos primeras semanas de junio y que ha provocado la intensificación del proceso.

Si bien el rango de gravedad de polinosis es extremadamente variable de unos pacientes a otro, Sara Fernández explica que una concentración de gramíneas entre 10 a 50 granos/m³ de aire «son capaces de reactivar a la mayoría de los pacientes clínicamente sensibilizado». Un rango en el que se encuentra cada provincia de Castilla y León y que supera ampliamente Segovia, con 116 granos/m³; Palencia, con 78; y Salamanca, con 76, donde Béjar dispara la estadística hasta los 182 granos/m³.

Entre los síntomas que puede producir el polen de gramíneas, el más frecuente es el asma bronquial alérgico, con un 47% de pacientes reco-

nocidos como afectados. Para evitar reacciones graves, Sara Fernández recomienda, en primer lugar, conocer la planta y época de polinización del polen causante de la polinosis. «Es muy útil la realización de técnicas de prick y otras técnicas de diagnóstico molecular que nos permiten un mejor fenotipado del paciente para realizar una vacuna personalizada. Gracias a la innovación, podemos identificar con precisión el alérgeno responsable y administrar una inmunoterapia específica, mejorando la calidad de vida de los paciente», explica la alergóloga.

Aunque son muchos los que tienen en sus botiquines un hueco reservado para antihistamínicos o corticoides, estos tratamientos resultan temporales, mientras que el «único tratamiento» que puede alterar el curso natural de la enfermedad alérgica es a través de la inmunoterapia, la cu-

al puede llegar a través del mismo Sacyl con la técnica de biología molecular ISA. «El tratamiento etiológico de la polinosis, además de disminuir los síntomas y la necesidad de medicación, contribuye a modificar la historia natural de la enfermedad alérgica y previene nuevas sensibilizaciones, así como la posibilidad que tienen los pacientes con rinoconjuntivitis de desarrollar asma», explica Sara Fernández, señalando a su vez que es «mas eficaz» en niños y adultos jóvenes.

MEDIDAS PREVENTIVAS

Por otro lado, menciona otras medidas preventivas para evitar las alergias al polen: mantener las ventanas cerradas por la noche, utilizar aire acondicionado con filtros, disminuir las actividades al aire libre durante los días de mayor concentración de polen y los días de tor-

menta secos y soleados, tener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche y poner filtros antipolen al aire acondicionado del automóvil renovándolos con frecuencia, evitar cortar el césped o tumbarse sobre él, no secar la ropa en el exterior durante los días de recuentos altos porque el polen puede quedar atrapado en ella, ponerse gafas de sol al salir a la calle, usar mascarillas homologadas para el polen o FFP2, y tomar la medicación prescrita. Y si se ha pasado el día fuera de casa, una de las claves es que, una vez regresado, se tome una ducha y cambiarse de ropa.

Pero aunque los niveles de polen de gramíneas y olivo se rebajen a partir de julio, la precaución debe mantenerse por los cambios en el perfil de paciente, «cada vez más polisensibilizado», y por la propia proliferación de pólenes de malezas como la ambrosía, la ortiga y el amaranto en verano.

Si alcanzan su punto álgido en esta época, ahora mismo su nivel es de cero o un gramo por metro cúbico en toda Castilla y León, lo que lleva a la SEAIC a pintar de verde su mapa. No ocurre lo mismo en el caso de amarantáceas, con Soria, Burgos, Ávila, Salamanca y Zamora como únicas provincias que mantienen un riesgo bajo por su cantidad de partículas en el aire. Por el contrario, Béjar (71 granos/m³), Ponferrada (40) y León (20) se encuentran en nivel rojo; y Segovia (17), Valladolid (12) y Palencia (9), en nivel naranja.

Y en menor frecuencia están los sensibilizados a oleáceas (11,8%), artemisia (7,1%), platanus y parietaria (ambos con 2,4%). De ellos, solamente el polen correspondiente al platanus presenta un riesgo 'anormal' en Castilla y León a estas alturas del año, con niveles naranja en Salamanca y Soria (14 granos/m³); Béjar (13); León y Palencia (9). Sin llegar al verde, Valladolid y Segovia también están en alerta, con 6 granos/m³.