



Alicia Armentia frente a la Facultad de Medicina

[Valladolid](#)

Soy alergóloga y estos son los consejos para sobrevivir a la primavera: "El polen es más agresivo en las ciudades"

La jefa de alergología del Hospital Río Hortega recomienda “tener a mano la medicación”, puesto que a partir de los 20°C muchas especies comienzan a polinizar.

[Luis G. Carpizo](#)

Publicada 13 abril 2025

La llegada de la primavera trae consigo los primeros rayos de sol del año, las terrazas de los bares llenas y las parejas sentadas en el césped de los parques, pero también estornudos y momentos incómodos, puesto que el polen empieza a invadir las fosas nasales de los alérgicos.

Por suerte, los alérgicos de Castilla y León pueden estar tranquilos. Según ha explicado **Alicia Armentia**, jefa de alergología del hospital Río Hortega de Valladolid, a **El Español - Noticias de Castilla y León** este año “va a ser una primavera moderada en cuanto al número de granos de polen por metro cúbico en la atmósfera”.

Esto, según los datos que han detectado los sistemas de antelación de la polinización, los cuales están “basados en algoritmos matemáticos que hace la Sociedad Española de Alergia”.

Ahora bien, lo realmente importante no es la cantidad, sino “la calidad del polen, que es lo que determina si es o no agresivo”, explica la alergóloga. Esto “depende de factores externos”, tales como “posibles sequías, calima o la contaminación”. También pueden afectar factores imprevistos como los incendios.

Otro factor a tener en cuenta es que “el polen en las ciudades es mucho más agresivo que el de las zonas rurales”. Esto se debe a una mayor contaminación, lo que se une a otros factores como la presencia de microplásticos en el agua.

El consumo de alimentos puede a su vez “influir en nuestro sistema inmunológico y en la respuesta sobre estos pólenes”.

Este año, los temporales lluviosos han provocado que el polen esté bien tratado. Según explica la jefa de alergología, “el clima ha favorecido que ya no tenga tanto estrés”.

Hay que estar alerta también a la aparición en esta época del polen que proviene de los chopos y los álamos, pero al que la lluvia ha hecho que “se retenga o se pegue al suelo, lo que está dando un descanso a los alérgicos”.

Aumento de las plantas

No obstante, no es oro todo lo que reluce, puesto que “cuando empiece la primavera las plantas van a haber crecido mucho y si llegara un periodo de sequía el polen se vería dañado causando más síntomas”.

Al respecto de las plantas, según apuntan desde la Sociedad Castellano Leonesa de Alergología e Inmunología Clínica (SCLAIC), las lluvias, junto con las temperaturas cálidas “favorecen que el periodo de polinización de las plantas no solo sea más largo, sino que las concentraciones de los distintos pólenes sean también más elevadas”.

Lo que provocará en los pacientes con alergia al polen una “mayor gravedad y persistencia de la sintomatología”, según mencionan desde SCLAIC.

La presencia de la vegetación también puede provocar incendios que “dañan mucho el polen y las vías respiratorias de los alérgicos”. A la par que los vehículos que expulsan partículas diesel “llevan el polen al fondo de los bronquios de los pacientes”.

Recomendaciones para alérgicos

A la hora de tomar medidas de protección desde la Sociedad Castellano Leonesa de Alergología e Inmunología Clínica, recomiendan el uso de mascarillas y gafas de sol, especialmente en días de mucho viento.

Además de ventilar la casa por la mañana y por la noche durante diez minutos, evitando los momentos de máxima polinización. Mientras que en el coche, viajar con las ventanillas cerradas. Por último, no dejar ropa mojada en el exterior.

Por su parte, Alicia Armentia menciona que hay que tener en cuenta si se trata de un alérgico diagnosticado o no. En caso de que sí, la principal recomendación es “tener a mano la medicación”.

Alerta de que al alcanzarse temperaturas que oscilan los 20°C, muchas especies comienzan a soltar el polen. Por lo que los alérgicos deben “terminar su protocolo de inmunoterapia previo al pico del polen al que están sensibilizados”.

Por otra parte, a los pacientes que no han sido diagnosticados se les recomienda “que sepan cuánto antes a qué se enfrentan”. Esto implica que “sepan cuándo va a polinizar, instaurando un diagnóstico bien hecho con inmunoterapia específica a la causa de los síntomas”.

Para aquellos que por primera vez enfrenten la alergia, Armentia recomienda que “tomen un antihistamínico y que se informen a través de los portales de salud de qué es lo que está polinizando”, puesto que “seguramente sea lo que le esté afectando”.

Los portales incluyen información beneficiosa acerca del tiempo de duración, además de incluir los pertinentes avisos para los alérgicos. Ante la sospecha de cuál pueda ser el causante, la alergóloga recomienda “tomar el antihistamínico, spray nasal y pedir consulta con su médico de atención primaria”.

Más allá del polen

El consejo principal no es otro que acudir al médico. Debido a que las alergias “no sólo están presentes en el polen, hay alimentos muy relacionados con el polen de una zona determinada”.

En el caso de Castilla y León, “el polen de gramíneas se relaciona con el melocotón, el cacahuete o el melón”, por lo que las pruebas no se limitan al polen, sino que se realizan a 46 alérgenos.

En torno a los métodos de combatir las alergias más allá de los antihistamínicos, Alicia Armentia explica cómo “ahora hay nuevas terapias gracias a las técnicas de análisis molecular con las que crear vacunas”.

Esta técnica, según menciona, “permite determinar la molécula que produce los síntomas del paciente, la proteína del grano de polen que le afecta”.

Cabe destacar, que el polen no es igual en todas las zonas y regiones. De cara a un posible viaje primaveral, un alérgico debe informarse acerca de la vegetación de la zona.

Al respecto de esto, según destaca Armentia, “teníamos una aplicación que alertaba, en función de los pólenes, si el destino iba a ser bueno o no”. Actualmente, apunta que “ya no lo estamos utilizando porque lo dejaron de financiar”. Tras lo que afirma que “hay grandes avances, pero todo cuesta”.