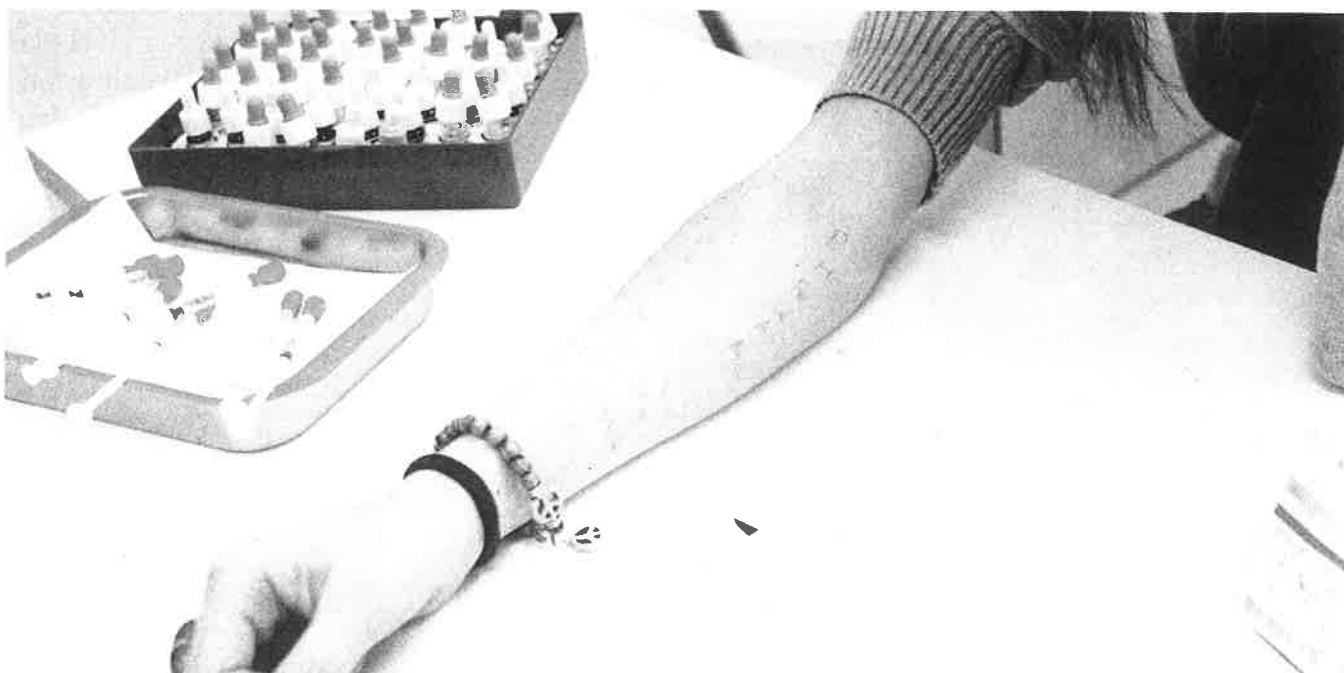


## SALUD PÚBLICA LA LUCHA CONTRA LA POLINIZACIÓN



Las pruebas alérgicas cada vez son más precisas e inocuas y las vacunas y tratamientos que se aplican cortos y efectivos cuando se acude al especialista a los primeros síntomas. / ICAJ

# PRIMAVERA CON PÓLENES MODERADOS

Unos 700.000 castellanos y leoneses se enfrentan en esta época del año a las alergias y la cifra crece, al tiempo que lo hace la efectividad del tratamiento



**Alicia Armentia** • Médico especialista en Alergología

«Las alergias se curan en gran parte y ya no se sufren tanto»

**Alicia Armentia**, jefa del Servicio de Alergología del Hospital Río Hortega y profesora titular de Inmunopatología y Alergias de la Facultad de Medicina en la Universidad de Valladolid (Uva) destaca en esta entrevista el buen nivel de investigación de esta patología que se realiza en el conjunto de Castilla y León.

**¿Las alergias son ya algo demasiado frecuente en el día a día?**

Así es por que actualmente afectan a unos 16 millones de personas en el conjunto de España, lo que equivale a un 33 por ciento del total, y de ellas 8 millones son alérgicas al polen. Por lo tanto, son cifras elevadas al ser preciso aplicar un tratamiento médico para paliar sus efectos.

**¿Cuál es la previsión de pólenes y qué se espera para los alérgicos?**

Los datos meteorológicos y los clínicos que poseemos permiten realizar la predicción. Las primeras estimaciones otorgan una aparición de pólenes normal pero puede variar. En Castilla y León la cifra sobrepasará los 4.000 gramo por metros cúbico y, por tanto, será moderada, pero si lloviese muy poco las plantas también se expresan y ese polen puede ser muy agresivo

**¿Qué hay que hacer si se perciben síntomas?**

Yo animo a que se acuda cuanto antes a la consulta médica de Atención Primaria, con profesionales que poseen buena formación y colaboración permanente con los alergólogos para

derivar al paciente. Además, las técnicas que se aplican no solo son indoloras, si no que también son muy precisas. Estamos a nivel de un análisis molecular de alérgenos y se precisa a qué polen se es alérgico y a qué molécula. Hay vacunas muy precisas y un porcentaje de curación muy importante y ya no hay que sufrir tanto tiempo la enfermedad.

**¿Cómo se canaliza la información preventiva disponible?**

Hay una nueva página, [www.polenes.com](http://www.polenes.com), en la que figuran todos los datos de las distintas estaciones de España si se tiene que viajar, a parte de las 13 que existen en Castilla y León. Estos colectores que aportan datos están atendidos todos los días del año

J. BENITO IGLESIAS VALLADOLID  
biglesias@serviciosdeprensa.com

Las alergias primaverales afectan a cerca de 700.000 castellanos y leoneses, una cifra que va creciendo de forma paulatina debido al cambio del clima y los factores contaminantes de la atmósfera. Las escasas lluvias otoñales y las altas temperaturas invernales hacen prever una intensidad moderada en la aparición de pólenes y otros alérgenos, si la situación no se complica con fuertes lluvias de abril a junio que podían reactivar muchas plantas. Los tratamientos tempranos y preventivos y la información exhaustiva a los afectados son algunos de los antidotos para paliar la rinitis, el asma, el picor de ojos, oídos, piel y los tradicionales estornudos.

Entre los alérgicos, aproximadamente la mitad lo son a pólenes de plantas, y de éstos, la mayoría a gramíneas y en principio se enfrentarán a una primavera menos intensa que la de 2016. Todas las plantas se reproducen por pólenes, pero no todos dan problemas y las especies que más síntomas producen en orden decreciente son: gramíneas tanto de cereales como silvestres, el olivo y especies derivadas, el ciprés, la salsola, plátano de sombra y las plantas parietarias, especie derivada de las urticáceas.



## LOS PÓLENES MÁS COMUNES EN LA REGIÓN

Existe una relación directa entre las precipitaciones del otoño e invierno y los recuentos de pólenes de gramíneas durante la primavera. Según se explica desde la Sociedad de Alergología e Inmunología Clínica de Castilla y León (SEAIC), con sus datos y los que aporta la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), en los meses primaverales se esperan temperaturas que alcanzarán valores superiores a los normales y las precipitaciones serán inferiores a las de otros años. Esta situación podría adelantar a mediados de abril el inicio de la polinización de las gramíneas.

La recopilación de estos datos, junto con otros factores climatológicos como la temperatura y la humedad, han permitido establecer el nivel de intensidad de esta primavera en diferentes zonas geográficas. En la continental-central (que es a la que pertenece Castilla-León junto a Castilla-La Mancha, Madrid y Aragón) la oscilación máxima y mínima que se espera es de entre 4.050 granos por metro cúbico de concentración de polen hasta los 6.000, que es el margen donde la situación de las alergias se considera moderada.

**EXPERTOS.** Los especialistas en alergología e inmunología consultados explican que la alergia al polen dificulta en muchos aspectos la vida diaria de los pacientes, a la vez que lleva consigo un alto coste socioeconómico. La inmunoterapia o vacunación antialérgica es la mejor barrera terapéutica en el manejo de los pacientes alérgicos y su aplicación deriva en una disminución significativa de los costes totales en salud.

Otros factores que acrecientan el problema alérgico son las partículas eliminadas en la combustión de motores diésel y por las calefacciones en las ciudades. Todo ello crea un ambiente hostil a las plantas y éstas, para defenderse, producen proteínas de estrés que hacen más agresivos a los pólenes de zonas contaminadas de las ciu-

**MEDICIONES.** Desde 2006, la Dirección General de Salud Pública de la Junta mantiene un convenio de colaboración con un equipo de investigación de la Universidad de León. Sus miembros recaban datos aerobiológicos de los pólenes más frecuentes en 13 estaciones de medición (ubicadas en las nueve capitales más las de Ponferrada, Arenas de San Pedro, Béjar y Miranda de Ebro) para su posterior análisis.

### GRAMÍNEAS CEREAL

Son pólenes de cultivo, especialmente los de trigo, centeno, cebada, avena y maíz.

### PLANTAGO

Planta herbácea perenne natural que se da también en varios arbustos, con más de 200 especies distintas.

### PINUS

Pino de corteza blanca, pino ponderosa y el abeto balsámico que se usa en Navidad.

### CUPRESACEAS

Árboles y arbustos de género leñoso como es el caso del junípero, tuya, enebro, sabelo y ciprés.

### OLEA

El olivo y especies derivadas como el Fresno, el alibustre y la artemisa.

### PLATANO

Se denomina plátano de

sombra o sombrío, es de crecimiento rápido y poco mantenimiento, por lo que se da sobre todo en zonas urbanas.

### RUMEX

Un conjunto de numerosas variedades de plantas silvestres pertenecientes al género de las dicotiledóneas.

### QUERCUS

Los pólenes más comunes de esta variedad proceden especialmente de la encina, el quejibo y el alcornoque.

### URTICACEAE

Son plantas herbáceas, entre ellas maleza como la papietaria y la ortiga.

### POACEAE

Se trata de hierbas anuales o perennes que se dan sobre todo a campo abierto con pólenes libres.

### POPULUS

Denominación del árbol conocido como álamo, de género caducifolio y que se da fundamentalmente en climas de tipo templado.

### ALISOS

Las personas alérgicas al polen de árbol denominado aliso también pueden experimentar problemas con el abedul, el haya y el roble.

### FRAXINUS

Se trata de árboles caducifolios, entre ellos el conocido como Fresno común y el chopo, de corteza lisa y gran altura.

dades que en los espacios rurales no contaminados, ocasionando una mayor posibilidad de padecer alergias. Los altos niveles de contaminación de las ciudades impulsan el fenómeno de inversión térmica que impide a los pólenes abandonar la atmósfera y aumenta el tiempo de exposición a ellos.

El polen es un contaminante biológico de origen natural, por lo que no puede ser regulado como otros contaminantes atmosféricos. Por este motivo, se empezian a establecer estrategias -como apunta la Sociedad de Alergología e Inmunología Clínica de Castilla y León (SEAIC)- basadas en la vigilancia de los aeroalérgenos, potenciando la ampliación de las redes aerobiológicas, además de desarrollar sistemas de alerta y gestión del arbolado urbano.

De hecho algunos ayuntamientos están empezando a evitar la plantación en las ciudades de especies vistas como muy alérgicas, caso de plátanos de sombra, cipreses, olivos, y abedules. A la vez, los expertos aconsejan que se hagan podas controladas en el invierno, previas a la floración, sobre árboles ya plantados, como los plátanos, lo que disminuiría la producción de flores y como consecuencia los niveles de pólenes.

**USO DE MASCARILLAS.** Cuando el polen ataca fuerte las mascarillas son una buena solución para los alérgicos que viven en zonas de elevada intensidad, ya que evitan que éste entre en las vías respiratorias y así se reduce el uso de medicación paliativa.

Estos dispositivos cubren la nariz y la boca y el aire que pasa a través de ellos atrapa los pólenes o ácaros, llegando limpio a ambos orificios. Suelen tener una válvula de exhalación por donde saldrá posteriormente el aire exhalado, reduciendo el calor y humedad en el interior. Las mascarillas homologadas tienen ajuste hermético moldeable en la zona de la nariz que impide el paso de partículas.

## Recomendaciones para la primavera

### 1. CONOCER PÓLENES

Conocer los tipos polínicos a los que se es alérgico y su época de aparición y aprender a reconocer las plantas de los lugares que frecuentados como parques, jardines y montaña.

### 2. NIVELES DE MEDICIÓN

Revisar las previsiones de los niveles de polen en el Servicio de Información Polínica mediante SMS, todos los jueves del año, y en el Portal de Salud [www.salud.jcyl.es/polen](http://www.salud.jcyl.es/polen).

### 3. HÁBITOS DOMÉSTICOS

Mantener las ventanas de las habitaciones cerradas y ventilar al mediodía. No barrer, utilizar el aspirador y no secar la ropa en el exterior para evitar que recoja pólenes.

### 4. UTILIZAR FILTROS

Viajar con las ventanillas del coche cerradas y colocar filtros especiales en el sistema de aire acondicionado, y también en los equipos domésticos y en las oficinas.

### 5. LAVAR LOS ALIMENTOS

Si se toma frutas u otros productos vegetales frescos, es conveniente lavarlos antes de comerlos por si tuvieran granos de polen pegados.

### 6. USAR MASCARILLA

Usar mascarilla si es preciso, preferentemente humedecida y que no sea de celulosa. También son recomendables las gafas de sol.

### 7. ZONAS ACONSEJABLES

La concentración de polen es menor en el interior de los edificios y cerca del mar. Por ello en primavera es mejor alejarse de césped, prados y cultivos.

por expertos que hacen un seguimiento y nos facilitan los distintos niveles de pólenes que hay en la atmósfera. También se avisa a los pacientes por telefonía móvil mediante el envío semanal de SMS con inscripción previa.

**¿En qué nivel de investigación alergológica se encuentra Castilla y León?**

Yo diría que tenemos un nivel muy alto y eso se pone de manifiesto con la reciente publicación de estudios en revistas con mucho impacto. En concreto, en el Hospital Río Hortega, a través del servicio de Alergia, se han publicado tres trabajos en el *New England of Medicine*, una revista referencia en el mundo de todas las especialidades médicas. En general la investigación en Castilla y León, y en la de nuestro hospital, que es la que más conozco, se cuenta con profesionales muy cualificados.

**¿Cuáles son los pólenes y plantas con mayor incidencia y que, por lo tanto, hay que temer y**

«El nivel de investigación alergológica es muy alto en Castilla y León y tiene repercusión internacional»

combatir con un tratamiento paliativo?

Por orden decreciente los pólenes más importantes son las gramíneas del césped, el denominado polen silvestre, seguidas de las gramíneas cultivadas como el trigo, la cebada o el centeno. Estas tienen menos incidencia y causan un daño menor por que todos hemos tomado papillas o cereales alguna vez y tenemos cierta tolerancia hacia ellos, lo que no se da en los pólenes silvestres. Luego está el polen de olivo -cultivo que no se da mucho en Castilla y León- pero hay muchas especies oliváceas como el Fresno o el alibustre. También está la cupresáceas como el junípero, la tuya o el enebro. Por otro lado figura la salsola, que tendrá un pico muy alto en cuanto deje de hacer frío y el plátano de sombra, que es el que aparece en nuestros parques y arbolados. A su vez se da la gramínea papietaria, que es la que crece en piedras, paredes y fachadas.

**¿Qué factores del clima o de contaminación atmosférica influyen en el aumento de alergias?**

Pues todo lo que ocurre en relación a los efectos de gases invernadero, que al ser contaminantes aumentan el dióxido de carbono, el CO<sub>2</sub>, en la atmósfera. Al intervenir esta situación en la fotosíntesis de las plantas, se favorece su desarrollo y, como consecuencia de ello, cada vez existe un número mayor de especies y más pólenes. El incremento de las temperaturas medias que está provocando el cambio climático hace además que la polinización dure más tiempo y los alérgicos lo pasen peor. Ahora empezamos a tener niveles de pólenes desde enero y, así, todo el año polinizan distintas especies ya que el clima es más atemperado y cálido.

**¿Son las alergias un problema serio de salud pública?**

Por supuesto, ya que se trata de la sexta enfermedad que se aborda en Atención Primaria. Es ade-

más un problema creciente, ya que se calcula que en 2020 en torno a un 20 por ciento de la población mundial estará afectada por los alergias. Todo se agrava por que no hay todavía medidas eficaces contra la contaminación, aunque los ayuntamientos intentan plantar especies menos alérgicas y la información preventiva cada vez es de mayor calidad.

**¿Se puede prevenir esta patología desde edades tempranas?**

Cuanto antes se controle el alérgeno los síntomas son menores y no se cronican. Con los niños no hay que esperar a ver cómo evolucionan, ya que cuando la enfermedad alérgica se inicia va aumentando. Pasados años puede ocurrir que el sistema inmunológico vaya tolerando los alérgenos, pero no merece la pena sufrirlo durante mucho tiempo. Antes las vacunas subcutáneas eran muy largas y penosas. Hoy con tres dosis el paciente mejora y algunas son en pastillas y sopapomitos.