



Informació per als pacients amb al·lèrgia al pol·len

Què és el pol·len?

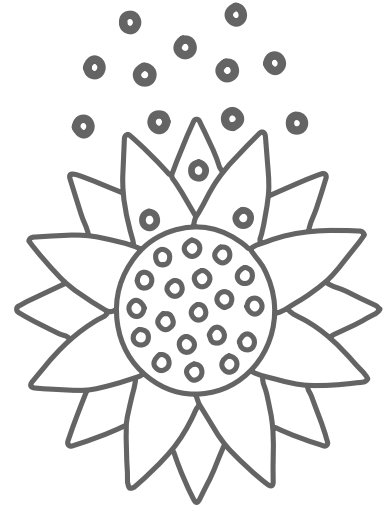
Els pòl·lens són grans microscòpics que es formen a les flors de les plantes i que serveixen perquè aquestes formin fruits i es reproduueixin. Són causa freqüent d'al·lèrgia, i poden donar símptomes d'asma, rinitis i/o conjuntivitis.

Hi ha pol·len tot l'any perquè cada planta té la seva pròpia època de pol·linització. Tot i així, la primavera és l'estació en què més plantes deixen anar pol·len.

Hi ha diferències segons l'àrea geogràfica?

Segons el clima, més o menys fred, i segons el règim de pluges d'una zona determinada, en dependrà el tipus de pol·len predominant, la seva concentració atmosfèrica, i, fins i tot, el període de pol·linització. És per això que algunes persones milloren o estan lliures de símptomes si passen la temporada pol·línica en una àrea geogràfica on aquell pol·len és minoritari. I també és per això que algunes persones experimenten un empitjorament dels símptomes si es traslladen a una altra zona on el calendari pol·línica varia lleugerament.

En general a les zones costaneres hi ha menys concentració de pòl·lens que a l'interior.



Què es pot fer per millorar els símptomes de l'al·lèrgia al pol·len?

1. És molt important **saber a quines plantes s'és al·lèrgic** per intentar d'evitar-les sempre que sigui possible: segon habitatge, jardins públics, parcs infantils, descampats, vacances...
2. Durant el període de pol·linització cal **evitar el contacte directe amb aquests pòl·lens**: per exemple, anar a la muntanya, tallar la gespa, escombrar jardins o voreres, etc. Si no es pot evitar, cal protegir-se amb una mascareta.
3. Si es viatja en automòbil durant l'època pol·línica, **les finestres del cotxe han d'estar tancades**, encara que sigui de nit (algunes plantes tenen el pic de pol·linització màxim a última hora de la tarda o al vespre).
4. Cal **evitar les sortides a l'aire lliure els dies ventosos**, perquè sol haver-hi un augment de la concentració atmosfèrica de pol·len. Per contra, les concentracions de pol·len disminueixen els dies plujosos.
5. Les **ulleres de sol** poden alleujar la irritació conjuntival i el llagrimatge.
6. Alguns diaris o pàgines web publiquen periòdicament els **nivells atmosfèrics de pol·len**. Si aquest nivell és alt augmentar les precaucions.

	Gener	Febrer	Març	Abril	Maig	Juny	Juliol	Agost	Setembre	Octubre	Novembre	Desembre
Parietària												
Gramínies												
Olivera												
Plàtan de jardí												
Blets												
Xiprer												
Plantatge												
Altimira												

Els webs d'interès més recomanables són:

- Es pot obtenir informació de la pàgina oficial de la Societat Catalana d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica a la web <http://www.scaic.cat>
- Es pot consultar la previsió setmanal de pòl·lens a les diferents zones de Catalunya a la web <https://aerobiologia.cat/>, entrant a l'apartat Predicció de la setmana en PDF.

No dubteu a consultar-nos si teniu algun problema.



Información para los pacientes con alergia al polen

¿Qué es el polen?

Los pólenes son granos microscópicos que se forman en las flores de las plantas y que sirven para que estas formen frutos y se reproduzcan. Son causa frecuente de alergia, y pueden dar síntomas de asma, rinitis y/o conjuntivitis.

Podemos encontrar polen durante todo el año porque cada planta tiene su propia época de polinización. Aun así, la primavera es la estación en la que más plantas dejan polen.

¿Hay diferencias según el área geográfica?

Según el clima más o menos frío y según el régimen de lluvias de una zona determinada, dependerá el tipo de polen predominante, su concentración atmosférica, e incluso el período de polinización. Es por ello que algunas personas mejoren o están libres de síntomas cuando pasan la temporada polínica en una área geográfica donde aquel polen es minoritario. Y también es por ello que algunas personas experimentan un empeoramiento de los síntomas cuando se trasladan a otra zona donde el calendario polínico varía ligeramente.

En general en las zonas costeras hay menos concentración de pólenes que en el interior.

¿Qué se puede hacer para mejorar los síntomas de la alergia al polen?

1. Es muy importante conocer las plantas a las que se es alérgico para intentar evitarlas siempre que sea posible: segunda vivienda, jardines públicos, parques infantiles, descampados, vacaciones...
2. Durante el período de polinización hay que **evitar el contacto directo con estos pólenes**: por ejemplo, salir al campo, cortar el césped, barrer jardines o aceras, etc. Si no se puede evitar, hay que protegerse con una mascarilla.
3. Si se viaja en automóvil durante la época polínica, se han de **mantener cerradas las ventanillas del coche**, aunque sea de noche (algunas plantas tienen el pico de polinización máximo a última hora de la tarde o en la noche).
4. Hay que **evitar las salidas al aire libre los días ventosos**, porque suele haber un aumento de la concentración atmosférica de polen. Por contra, las concentraciones de polen disminuyen los días lluviosos.
5. Las gafas de sol pueden aliviar la irritación conjuntival y el lagrimeo.
6. Algunos diarios o páginas web publican periódicamente los **niveles atmosféricos de polen**. Cuando este nivel sea alto, habrá que extremar las precauciones.

¿Cómo puedo intuir de qué polen se trata?

El calendario estacional simplificado por pólenes más prevalentes en nuestra área os puede servir de ayuda:

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio	Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Parietaria												
Gramíneas												
Olivo												
Plátano de jardín												
Chenopodium												
Ciprés												
Plantaje												
Altimira												

Algunas webs de interés más recomendables son:

- Se puede obtener información de la página oficial de la Sociedad Catalana de Alergología e Inmunología Clínica en la web <http://www.scaic.cat>
- Se puede consultar la previsión semanal de pólenes en las diferentes zonas de Catalunya en la web <https://aerobiologia.cat/>, entrando en el apartado Predicción de la semana en PDF.

No dude en consultarnos si tiene algún problema.

