

Alergia primaveral. Pólenes, ¿cómo evitarlos?



El polen procede de los árboles y las plantas que polinizan por el aire.

Aunque la primavera es la estación del año de mayor polinización, también hay plantas que lo hacen en invierno, otoño o verano. Cada especie tiene un periodo específico de floración y polinización (Cuadro 1).

En nuestro país, los pólenes (sobre todo las gramíneas) son la causa más común de asma.

Polen	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Gramíneas				•	•	•	•					
Olivo					•	•						
Plátano			•	•	•							
Ciprés	•	•	•	•	•	•						
Pino			•	•	•	•						
Abedul			•	•	•							
Artemisa							•	•	•	•	•	
Parietaria			•	•	•	•	•	•				
Quenopodio							•	•	•	•		

Cuadro 1: Calendario de polinización en España

Clínica sugerente de alergia a pólenes:

- Están mejor por la noche
- Están peor en la calle y en el campo o parques, también en los días de viento y soleados
- Suelen tener también rinitis y conjuntivitis. Las partículas grandes de polen (con un tamaño de hasta 10 micras) dan síntomas a nivel de ojos y nariz (rinoconjuntivitis). Las partículas pequeñas (menores de 5 micras) pueden llegar a las vías respiratorias inferiores y causar asma.

Medidas de evitación frente a los pólenes:

- Tener las ventanas de casa cerradas (sobre todo por la mañana temprano y al final de la tarde, ya que a estas horas los niveles de pólenes son más altos). Dormir con las ventanas cerradas.
- Evitar las actividades al aire libre en los periodos de polinización (sobre todo días ventosos, secos y soleados).
- Viajar con las ventanillas del coche cerradas. Evitar montar en moto o bicicleta en periodo de polinización.
- Usar filtros de polen en el aire acondicionado de los vehículos y de las casas.
- Usar gafas de sol en el exterior para evitar el contacto con los ojos.

Recuerda:

Es importante saber los tipos polínicos a los que se es alérgico y los periodos de polinización de la zona donde se vive o a donde se viaja. Se puede consultar el mapa polínico de cada zona en:

- [Red Española de Aerobiología](#)

- [Comité de Aerobiología de la SEAIC](#) (*Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica*)

- Aplicaciones para móviles:

- [Pólenes móvil](#)
- [Alergo Alarm](#)
- [AlertaPolen](#)

Fecha de publicación: 16-04-2013

Autor/es:

- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Centro de Salud "Mar Báltico". Madrid
- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

