

Asma y polen atmosférico

Como se sabe, el polen, que está en la atmósfera para cumplir una función reproductora básica en el mundo vegetal, es uno de los desencadenantes exógenos más importantes de procesos alérgicos de diferente gravedad entre la población sensible, llegando en determinados casos a producir crisis asmáticas, por lo que el conocimiento de los niveles de concentración de polen en la atmósfera y su evolución estacional (calendario polínico) son de gran interés para el paciente asmático con alergia polínica.

Es importante realizar las pruebas de sensibilidad cutánea pertinentes, “prick test”, para saber a qué tipo de polen es alérgico cada paciente y en que época presenta síntomas.

POLEN Y POLINIZACIÓN

El polen atmosférico procede de los árboles y plantas de nuestro entorno; parques y jardines de nuestras ciudades y campos que las rodean, los cuales polinizan a través del aire (polinización anemófila) y no a través de los insectos (polinización entomófila).

Cada especie tiene su específico periodo de floración y polinización, lo cual depende de la climatología, a su vez condicionada por la latitud y altitud, y de las condiciones meteorológicas en los distintos periodos de floración.

La presencia de polen en la atmósfera depende de la propia emisión de las plantas productoras y de la dispersión y dinámica de los granos de

polen, que como la de cualquier partícula transportada por el aire, se ve influenciada por los fenómenos meteorológicos.

CALENDARIOS POLÍNICOS

Es importante conocer en que época aparecen los síntomas y saber a qué tipo de polen es alérgico cada paciente. El paciente y los profesionales sanitarios conocerán las plantas productoras de polen, así como sus periodos de floración y polinización para un mejor manejo de su enfermedad. Así, cuando los niveles atmosféricos sean elevados, se podrán poner en práctica las medidas preventivas y realizar el tratamiento prescrito.



Pradera con Gramíneas silvestres. Detalle de la inflorescencia en espiga: anteras con polen.

CONSEJOS PARA ALÉRGICOS AL POLEN EN LOS PERÍODOS DE MÁXIMA POLINIZACIÓN

» Conocer los tipos polínicos **a los que se es alérgico y conocer los periodos de polinización de las plantas que los producen**

» Utilizar **gafas de sol** en el exterior y **mascarillas** para evitar el contacto con las mucosas de la boca, nariz y ojos. Extremar la higiene de manos y cara, limpiando con agua fresca nariz y ojos frecuentemente

» Seguir la medicación según las pautas prescritas por el médico. **Los fármacos antihistamínicos pueden producir somnolencia y disminución de la atención, lo que debe tenerse muy en cuenta a la hora de conducir y realizar otras actividades que requieran concentración**

» Evitar el **contacto directo con el césped** (gramíneas), cortarlo o sentarse en él

» Viajar en coche con las **ventanillas cerradas** (evitando desplazamientos en moto o bicicleta)

» Emplear **filtros de polen** en el aire acondicionado de las viviendas y los vehículos si es posible

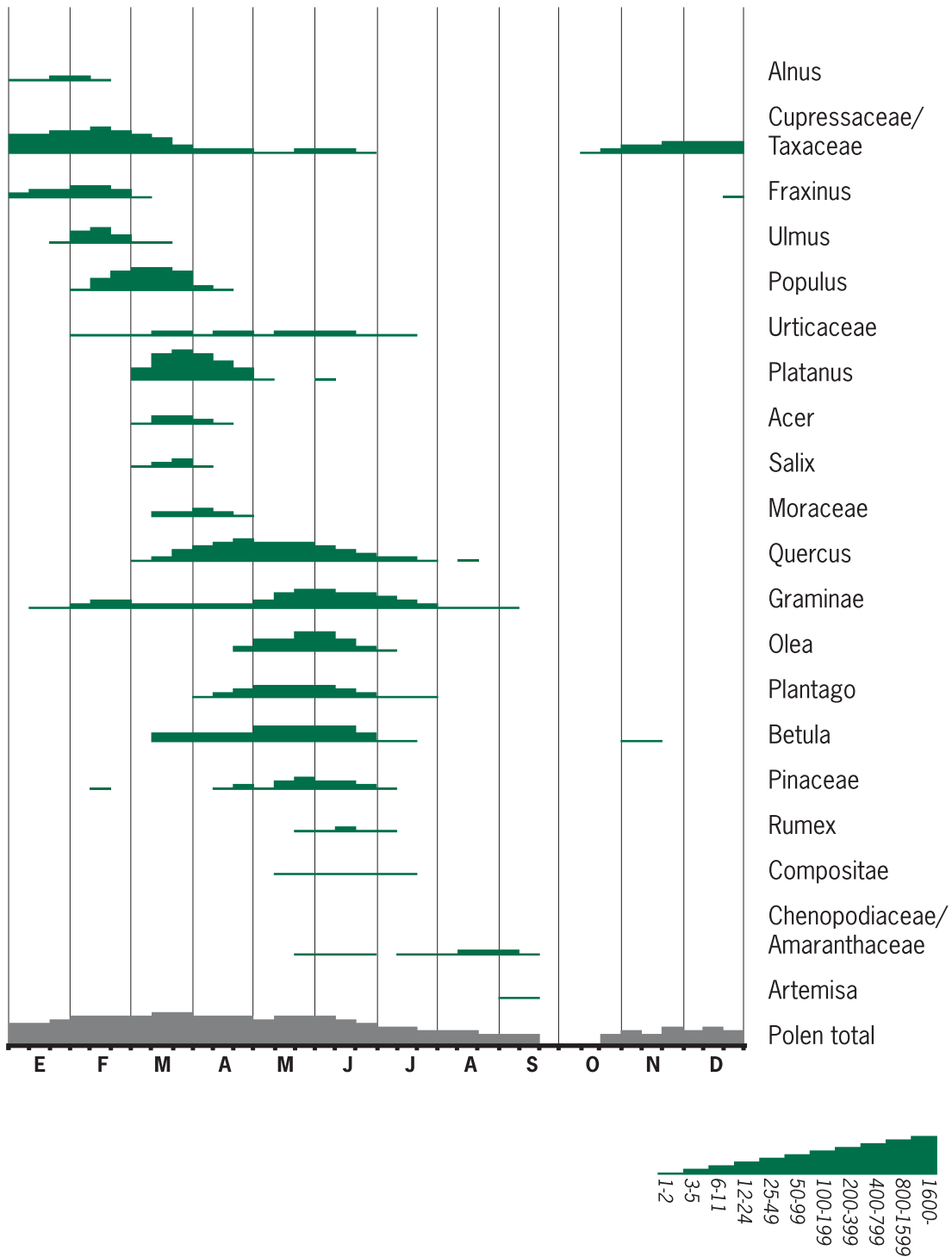
» **Consejos de desalergenización** en el domicilio: utilizar aspirador y limpiar el polvo con bayeta húmeda. Dormir con las ventanas cerradas

» Las concentraciones de polen en el aire aumentan en días con **tormentas primaverales** de alto contenido eléctrico y **fuertes vientos**, en los que el polen se reflota

PRINCIPALES TIPOS POLÍNICOS ANEMÓFILOS

TIPO POLÍNICO	NOMBRE COMÚN	TÁXONES QUE INCLUYE	POLINIZACIÓN
Alnus	Aliso, alno, omero, umero	<i>Alnus glutinosa</i> (L.) Gaertner.	INVIERNO
Artemisia	Artemisa, abrotano, ajeno	Género <i>Artemisia</i> L.	VERANO
Betula	Abedules	Género <i>Betula</i> Tourn. ex L.	PRIMAVERA
Cupressaceae/ Taxaceae	Cipreses, arizónicas, tuyas, enebros, sabinas y tejos	Familias <i>Cupressaceae</i> y <i>Taxaceae</i> (<i>Taxus baccata</i> L.).	INVIERNO
Chenopodiaceae/ Amaranthaceae	Cultivadas: remolacha, acelgas, espinacas. Silvestres: cenizos, bledos, armuelles, salados.	Familias <i>Chenopodiaceae</i> y <i>Amaranthaceae</i>	VERANO
Fraxinus	Fresnos	Género <i>Fraxinus</i> Tourn. ex L.	INVIERNO
Ligustrum	Aligustres	Género <i>Ligustrum</i> Tourn. ex L.	PRIMAVERA
Moraceae	Moreras, morera de papel, morera de China	Géneros <i>Morus</i> Tourn. ex L. y <i>Broussonetia</i> L'Hér. Ex Vent. <i>M. Alba</i> L. Y <i>M. Nigra</i> L.; <i>Broussonetia Papyrifera</i> (L.) Vent..	PRIMAVERA
Olea	Olivo	<i>Olea europaea</i> L.	PRIMAVERA
Pinaceae	Pinos, abetos y cedros	Géneros <i>Abies</i> D. Don, <i>Picea</i> Link, <i>Cedrus</i> (Tourn.) Miller y <i>Pinus</i> L.	PRIMAVERA
Plantago	Llantenes y zaragatonas	Género <i>Plantago</i> L.	PRIMAVERA
Platanus	Plátano de paseo o plátano de sombra	Género <i>Platanus</i> L.	PRIMAVERA
Poaceae (gramíneas)	Cultivadas: Cereales y césped ornamental. Espontáneas: herbazales, pastos y praderas naturales	Familia de plantas herbáceas con muchos géneros: <i>Poa</i> L., <i>Lolium</i> L., <i>Dactylis</i> L., <i>Avena</i> sp., etc.	PRIMAVERA
Populus	Álamos y chopos	Género <i>Populus</i> L. <i>P. alba</i> y <i>P. nigra</i>	INVIERNO
Quercus	Encinas, robles, quejigos, coscojas.	Género <i>Quercus</i> L.	PRIMAVERA
Rumex	Acederas, vinagreras, romazas	Género <i>Rumex</i> L.	PRIMAVERA
Salix	Sauces	Género <i>Salix</i> L.	PRIMAVERA
Ulmus	Olmos	Género <i>Ulmus</i> L.	INVIERNO
Urticaceae	Ortigas y Parietaria	Familia <i>Urticaceae</i> fundamentalmente dos géneros <i>Urtica</i> L. y <i>Parietaria</i> L.	VERANO

ESTACIÓN DE CIUDAD UNIVERSITARIA



Calendario polínico de la atmósfera de Madrid. Periodo 1994-2004. LAZAROA 27: 21-27. 2006
 Concentración de polen expresada como granos por metro cúbico de aire.