

GUÍA PARA PERSONAS ALÉRGICAS AL POLEN

Ha sido usted diagnosticado/da de alergia al polen. Esto quiere decir que en contacto con el polen de determinadas plantas, puede padecer molestias más o menos intensas, provocadas por una reacción inflamatoria en uno o varios de los siguientes órganos: ojos, nariz, bronquios, piel.

MEDIDAS ESPECIFICAS PARA DISMINUIR LA EXPOSICION AL POLEN

Las características climatológicas de Andalucía y en general del sur de España, hacen que las concentraciones de polen puedan ser muy elevadas durante muchos días al año.

En nuestra zona, las plantas más importantes para el alérgico son las gramíneas, que crecen desde la Primavera hasta el Otoño en prados, orillas de caminos o arroyos e incluso en jardines y lugares no asfaltados de las ciudades; por ejemplo, las praderas artificiales de césped en las zonas ajardinadas de parques públicos y urbanizaciones, están formadas por diversas especies de gramíneas.

También es muy importante el olivo porque hay muchas personas alérgicas al polen de este árbol. Afortunadamente, su período de polinización es muy corto y tiene lugar en una época determinada, con escasas variaciones anuales.

No obstante, la variedad de plantas con potencial de producir alergias es muy amplia; además la introducción de especies exóticas para exorno de jardines y parques podría producir alergias cuyo origen sea difícil de determinar.

En general, podemos decir que los días de mayor concentración polínica en el aire suelen ser aquellos de Primavera y Otoño, con bastante viento, sobre todo si los días anteriores han sido soleados y previamente había llovido.

Conviene recordar que en nuestras regiones pueden concurrir estas circunstancias casi en cualquier estación, por lo que pueden aparecer

picos inesperados de elevada concentración de polen.

No obstante, las medidas que se indican a continuación deberían ser puestas en práctica sobre todo en primavera.

CUIDADOS EN LA VIVIENDA

Conviene mantener las ventanas cerradas durante la noche. Si ello no es posible, podría ponerse un visillo o gasa humedecida cerrando el hueco, de forma que actúe como barrera para las partículas en suspensión.

Antes de acostarse es conveniente pulverizar agua en el ambiente del dormitorio para arrastrar al suelo el mayor número posible de partículas de polen.

Si su casa dispone de jardín, es conveniente que evite tener plantas frente a las cuales haya sido demostrado que la persona alérgica presenta reactividad.

Si la alergia es a gramíneas lo mejor sería no tener césped. Si a pesar de ello decide tenerlo, es conveniente que sea segado con mucha frecuencia para evitar que crezcan las flores. La persona alérgica no estará en casa cuando se efectúe el corte y tras el mismo se procederá a regar la superficie mediante pulverización.

Esté atento a la prensa diaria, durante la primavera los periódicos locales suelen indicar datos de concentración polínica en sus páginas de información meteorológica. También hay páginas web donde aparece dicha información.

EN LOS VIAJES

Deberían evitar las salidas al campo en los períodos de mayor polinización. En el caso de que la salida sea inevitable, no dude en utilizar mascarillas que disminuyan el número de partículas en el aire inspirado.

En caso de viajar en coche, hágalo con las ventanillas cerradas. Si va a cambiar de

vehículo, haga un pequeño esfuerzo y busque un modelo con aire acondicionado el cual disponga de dispositivo de recirculación y filtro antipolen.

Recuerde que si viaja al norte, allí la polinización es algo más tardía.

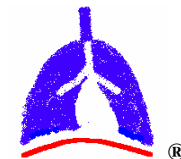
LA ALIMENTACION

Hay alimentos que pueden contener gran cantidad de granos de polen, por consiguiente, debería evitar su ingesta. Ello ocurre con la miel y las infusiones de manzanilla.

Por el mismo motivo, no debería tomar leche fresca sin hervir; la fruta debería ser cuidadosamente lavada al chorro de agua y pelada antes de su consumo; así mismo, debería someter a un cuidadoso lavado cualquier vegetal que se ingiera crudo.

Casi con toda seguridad, la adopción de las medidas anteriores comportará una clara disminución de la frecuencia de sus síntomas, sin embargo, lo más habitual es que en determinadas ocasiones necesite tomar medicamentos. En ese caso, debe saber que las pautas de administración de los mismos es variable según la edad, peso y en dependencia de la gravedad o frecuencia de las crisis, por consiguiente, siga atentamente las pautas de administración que les hayan sido indicadas.

En el caso de los medicamentos en aerosol, es muy importante hacer correctamente las maniobras de inhalación para que sean efectivos.



Manuel Rivas Moreno
Médico Especialista en Neumología

C/ Alfonso XII, 28 (Acc.); 1^oC
41002 Sevilla

Teléfonos: 954 21 36 57 y 696 92 82 77