



ALERGIA AL POLEN

¿QUÉ ES EL POLEN?

El polen es un polvillo formado por granos microscópicos que representan los elementos reproductores masculinos de los árboles y plantas, cuya misión es fecundar la parte o flor femenina para formar el fruto y posteriormente las nuevas semillas.

¿CÓMO SE PRODUCE LA ALERGIA?

Cuando el polen es transportado por el aire en grandes cantidades y es respirado por personas sensibles, se produce la reacción alérgica y los síntomas resultantes de la misma.

¿QUÉ SÍNTOMAS PUEDE PRODUCIR?

Puede producir:

- En la nariz: estornudos, picor, mucosidad líquida, taponamiento.
- En los ojos: picor, lagrimeo y enrojecimiento.
- En los bronquios (pulmones): ahogo, tos, pitos (asma).
- En la piel: picor e inflamación.

¿CUÁNDO SE PRODUCE LA ALERGIA AL POLEN?

Se produce sólo en una determinada época del año en función del tipo de polen, región geográfica y circunstancias climáticas.

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE ALÉRGICO AL POLEN:

- 1.- Debe conocer al polen de que planta(s) es alérgico y su época de polinización.
- 2.- Debe evitar entrar en contacto con el mismo; para ello, aprenda a reconocer la planta en los lugares que frecuenta: jardines, parques, montaña...
- 3.- Los días de viento, secos y soleados son los peores por su mayor concentración de polen.
- 4.- La concentración de polen es menor en el interior de los edificios y cerca del mar.
- 5.- Si nota "síntomas alérgicos" en un periodo distinto al habitual consulte con su alergólogo, para estudiar si se ha sensibilizado a otros alergenos.
- 6.- Mientras dure la época de polinización:
 - Mantenga las ventanas de su habitación cerradas.
 - Viaje con las ventanillas del coche cerradas.
 - Utilice gafas de sol, que le evitarán el contacto de los granos de polen con sus ojos,
 - Si toma fruta u otros productos vegetales frescos lávelos antes de comerlos, por si tuvieran granos de polen impactados en su superficie.
 - Lleve consigo medicación sintomática (antihistamínicos, broncodilatadores).



- 7.- Tenga presente, que durante la época de polinización, será más sensible a otros estímulos como: catarros, productos químicos irritantes (lacas, insecticidas, contaminación...) y a esfuerzos físicos.
- 8.- El tabaco en todos los casos es desaconsejable.

SERVICIO DE PEDIATRÍA

Dr Antonio Jesús Valle Traid N^o colegiado: 11.410
Dra Pilar Arnauda Espatolero N^o colegiado: 13.535
Dra Natalia Moreno Gonzalez N^o colegiado: 14.147
Dr Pedro Pinós Laborda N^o colegiado: 12.625