

Alergia al polen

La alergia al polen afecta a un 10% de la población en algún momento de su vida.

Controles

El Instituto de Salud Pública comenzó el 1 de marzo el programa de control polínico para el año 2010, que se concreta en la captación del polen de diferentes plantas presente en la atmósfera y su posterior identificación y recuento en laboratorio.

La información es la relativa a las especies de plantas que producen el polen, expresándose el recuento como granos de polen/m³ de aire.

En cuanto a esta primavera, han dicho, según la información facilitada por el Ejecutivo foral, resulta muy difícil hacer una previsión acerca del nivel de polen que se registrará, puesto que es un dato que depende del tiempo atmosférico que se registra.

Consecuencias de la alergia

Las consecuencias de la alergia al polen o polinosis son la rinoconjuntivitis (nariz y ojos) que afecta a las vías respiratorias altas y que produce obstrucción nasal, respiración bucal, rinorrea (abundante mucosidad) líquida y transparente, picor de nariz y estornudos (con frecuencia varios seguidos) y enrojecimiento de los ojos, hinchazón de los párpados e incluso bolsas en los ojos y picor.

Cuando el polen afecta a las vías respiratorias bajas, la afección más frecuente es el asma y los síntomas asociados son la falta de aire, tos y ruidos silbantes en el pecho.

La rinitis es el motivo más frecuente en las consultas de alergología, ya que se estima que la rinitis alérgica afecta al 21,5% de la población general, y el asma, entre el 4% y el 8% de la población según los datos facilitados para España por la Guía Española para el Manejo del Asma publicada el año 2009.

Medidas de Prevención

Una de las medidas más eficaces es evitar el contacto con el polen y con las plantas que producen el polen al que la persona es alérgica.

Entre otras recomendaciones, los expertos aconsejan que se mantengan cerradas las ventanas de las casas, especialmente durante las horas de sol, y abrirse al atardecer. En cualquier caso, debe evitarse tener las ventanas abiertas durante la noche, pues los pólenes son más abundantes en la

madrugada.

Asimismo es conveniente mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche y colocar filtros de aire en el dispositivo de aire acondicionado del automóvil; evitar cortar el césped o tumbarse sobre él, utilizar gafas de sol al salir a la calle y disminuir las actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana así como a última hora de la tarde.