

ALERGIA AL POLEN

*Redactado por la Dra. Laura Pérez Pastor,
Especialista en ALERGOLOGÍA y en PEDIATRÍA.*

¿Qué es el polen?

El polen está formado por minúsculas partículas con diámetro y peso variables, que las plantas liberan al aire y que se dispersan con el viento para la fecundación de otras plantas. La alergia al polen se produce por una reacción a ciertas proteínas que se encuentran en algunos tipos de polen. Entramos en contacto con él al inhalarlo, pero también se pega en la piel, en el pelo y entra en los ojos. En los alérgicos se activa una reacción inmunológica - inflamatoria que puede afectar a la nariz, ojos, piel, y/o bronquios.

¿Quién tiene alergia al polen?

Cualquier persona, pero es más frecuente entre los 5 y los 40 años.

¿Dónde hay polen?

En el ambiente hay polen en distinta cuantía según la época del año, esto varía según el tipo de polen, la climatología de la temporada, la región geográfica. Así por ejemplo, el polen de los árboles como el ciprés, alcornoque y el pino, suele prevalecer entre invierno y primavera, las gramíneas y olivo durante la primavera, y el polen de hierbas y malezas son más habituales durante el verano. Generalmente hay menos polen en las regiones costeras extremas y en la alta montaña.

¿Qué síntomas produce la alergia al polen?

La nariz pica, gotea frecuentemente, se congestiona y se estornuda muy a menudo. Los ojos lloran, cosquillean y pican, se ponen rojos y se hinchan. Hay pacientes que también tienen tos, pitos y dificultad respiratoria, así como picor y/o erupción en la piel. Además es frecuente el cansancio, la fatigabilidad, febrícula o destemplanza, y la disminución en la capacidad de concentración. Puede afectar al rendimiento escolar y laboral. Muchos alérgicos al polen padecen de reacciones múltiples al mismo tiempo, así como molestias en la garganta al ingerir algunos alimentos, sobre todo frutas y vegetales.

Medidas a tener en cuenta por los alérgicos al polen:

- Durante la temporada del polen es habitual estar un poco sensible a otras alergias y agentes irritantes. Hay que evitar sobre todo la exposición a humos, sobre todo del tabaco y zonas de alta combustión, olores fuertes, agentes químicos de limpieza, etc.
- Evitar ventilar el hogar cuando la difusión de polen es más fuerte, es decir a partir de las primeras horas de la mañana hasta el fin de la tarde.
- Dormir con las ventanas cerradas.
- No poner ropa a secar al exterior durante el día, ya que pueden pegarse a la ropa partículas de polen.
- Lavarse o enjuagarse el pelo antes de acostarse.
- La actividad física al aire libre debería limitarse, y en todo caso ejercerse a últimas horas del día.
- Se pueden utilizar mascarillas nasobucales de protección al salir en momentos peores (ej. días de viento, salidas a zonas verdes...)
- Usar gafas de sol.
- Se debe viajar en coche con las ventanillas cerradas y usar filtros de aire acondicionado.

¿Cómo tratamos la alergia al polen?

Lo esencial de todo tratamiento antialérgico es intentar evitar la exposición a lo que no tolera el paciente. Pero como es evidente, no siempre es posible. Podemos minimizar los riesgos con las medidas anteriores, pero la evitación de la exposición al polen es imposible, por lo que necesitamos tratamiento médico.

Existen una serie de fármacos para controlar los síntomas de la alergia al polen, como aerosoles nasales o bronquiales, gotas oculares, antihistamínicos orales. Es importante saber que los medicamentos antialérgicos cumplen con una función preventiva y antiinflamatoria, que pueden tardar entre unos días y 2 semanas en producir un efecto pleno. Aunque los síntomas desaparezcan aquellos días de baja propagación de polen, se deben administrar los fármacos regularmente durante toda la temporada. Es importante tener en cuenta que los malestares pueden presentarse de igual forma, debido a los agentes irritantes tales como el humo de tabaco, los gases de escape, polvo, perfume, viento, variaciones de temperatura, infecciones, factores hormonales y emocionales.

La otra vertiente del tratamiento, la constituyen las vacunas de alergia, o INMUNOTERAPIA, que son el único tratamiento eficaz para modificar la evolución natural de la alergia respiratoria.