

## NOTA DE PRENSA

El polen es una de las principales causas de problemas alérgicos que afecta aproximadamente al 10% de la población general en algún momento de su vida.

Las consecuencias de la alergia al polen o polinosis, es fundamentalmente la molesta rinoconjuntivitis que afecta a las vías respiratorias altas y que a nivel nasal produce obstrucción o taponamiento nasal, respiración bucal, rinorrea (abundante mucosidad) líquida y transparente, picor de nariz y estornudos, con frecuencia varios seguidos, como en salvas y a nivel ocular, produce enrojecimiento de los ojos, hinchazón de los párpados e incluso bolsas de agua 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. 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. Estos datos corresponden a personas afectadas de rinitis o de asma relacionados con alergia al polen o por otras causas.

En las pruebas cutáneas que se realizan en las consultas de alergia, se determina y se facilita a los pacientes una relación de nombres de plantas (a veces en latín) y una hoja en la que se informa de las medidas preventivas que podemos adoptar para prevenir los efectos de la exposición al polen. Una de las medidas más eficaces para prevenir este tipo de alergias es evitar el contacto con el polen y con las plantas que producen el polen al que el alérgico es sensible, cosa que no siempre resulta fácil, entre otras cosas porque no siempre se reconocen fácilmente las plantas de las que el alérgico debe protegerse.

El estudio de los pólenes y esporas contenidos en la atmósfera, tanto su variación anual, como estacional y diaria, y la información así obtenida y puesta a disposición de los profesionales facilita a éstos el desarrollo de las pruebas para determinar el o los polen/es a los que sus pacientes pueden resultar alérgicos. Esa misma información si se

facilita a la población en general permite a los pacientes alérgicos la adopción de medidas sencillas de protección frente al polen o pólenes que les producen la alergia cuando los recuentos de esos pólenes son muy elevados.

Los resultados de los controles de polen realizados en la primavera del año 2009, indican que los niveles de polen han sido elevados debido a la abundante precipitación habida en el otoño, las escasas lluvias en la primavera unidas a las altas temperaturas al inicio de la estación, factores que favorecen una intensa polinización. Sin embargo las altas temperaturas mantenidas durante los meses centrales de la primavera y la escasez de lluvias en este periodo, secaron las plantas herbáceas de manera que la segunda parte de la estación fuera más benigna para los alérgicos al polen.

A partir del día 1 de marzo, se inicia el programa de control polínico del Instituto de Salud Pública para el año 2010. Este programa se concreta en la captación del polen de diferentes plantas presente en la atmósfera de Pamplona mediante un captador tipo Burkard y su posterior identificación y recuento en laboratorio utilizando un microscopio óptico.

Los controles determinan el número total de granos de polen por metro cúbico presentes en el aire y la identificación y cuantificación de los pólenes de las siguientes plantas o familias de plantas:

ALNUS	OLEA
ARTEMISIA	PINACEAE
BETULA	PLANTAGO
CASTANEA	PLATANUS
COMPUESTAS	GRAMÍNEAS
CORYLUS	POPULUS
CUPRESSACEAE/TAXACEAE	QUERCUS
ERICACEAE	RUMEX
EUCALIPTUS	SALIX
FRAXINUS	URTICACEA
LIGUSTRUM	NO IDENTIFICADOS
MORACEAE	

Se identifican y cuentan las esporas del hongo *Alternaria* por su importancia creciente como causante de alergias.

La información sobre la presencia de polen en la ciudad de Pamplona que facilita el Instituto de Salud Pública durante la temporada es la relativa a las especies de plantas que producen el polen, expresándose el recuento como granos de polen/m<sup>3</sup> de aire. La información está disponible en la siguiente dirección de la Web:

[http://www.navarra.es/home\\_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadano/Problemas+de+salud/Informes+de+polen/default.htm](http://www.navarra.es/home_es/Temas/Portal+de+la+Salud/Ciudadano/Problemas+de+salud/Informes+de+polen/default.htm)

El Ayuntamiento de Pamplona facilita la misma información mediante un enlace con la Web del Instituto y además dispone de un servicio que se inicia a partir del 15 de marzo, de información mediante SMS o e-mail, para las personas que deseen recibir la previsión semanal del nivel de polen en Pamplona. Para recibir esta información, hay que darse de alta gratuitamente en el teléfono 010 del Ayuntamiento de Pamplona.

Las medidas preventivas que se recomiendan a los pacientes alérgicos en las épocas en las que la presencia de polen alergénico para ellos es muy elevada, son las siguientes:

- Las ventanas de la casa deben mantenerse cerradas, 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. Si es posible, conviene hacer uso de instalaciones de aire acondicionado que dispongan de filtros (existen marcas comerciales que proporcionan filtros específicamente diseñados para personas alérgicas).
- Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaja en coche y colocar filtros de aire en el dispositivo de aire acondicionado del automóvil.
- Tomar las vacaciones laborales durante el periodo más activo de polinización (primavera, generalmente), seleccionando destino que estén, previsiblemente, libres de pólenes (como las playas, por ejemplo).
- Evitar cortar el césped o tumbarse sobre él.
- Utilizar gafas de sol al salir a la calle.

- Disminuir las actividades al aire libre durante las primeras horas de la mañana (5-10 a.m.), debido a la mayor intensidad en la emisión de polen; así como a última hora de la tarde (7-10 p.m.), debido a que durante ese periodo se produce el descenso del polen que flota en la atmósfera, al irse enfriando paulatinamente ésta.
- Permanecer el mayor tiempo posible dentro de la casa durante los días de mayores concentraciones de pólenes. Durante el periodo máximo de polinización se recomienda evitar salir a la calle, especialmente en los días de viento.
- No secar la ropa durante las fases máximas de polinización, debido a que el polen queda atrapado muchas veces en la ropa húmeda.
- Estar pendiente de la información oficial sobre recuentos de pólenes, que suelen hacerse públicos a través de los medios de comunicación.
- Acudir a la consulta del alergólogo y seguir sus indicaciones lo más estrictamente posible.