

Informació per pacients amb al·lèrgia al pol·len de gramínies

Informació botànica: GRAMÍNIES. **Família:** gramínies o poàcies. **Distribució:** mundial.

Nom científic (espècie): Les gramínies estan integrades per milers d'espècies herbàcies que es caracteritzen per tenir talls buits amb fulles llargues i estretes. Els cereals (arròs, blat, civada, ordi, sègol, blat de moro) son gramínies cultivades. N'hi ha moltes de salvatges com la canya (phragmites), Lolium, Cynodon,...

Informació mèdica: Per l'extensa distribució i el seu grau d'al·lèrgia és el pol·len més important. Presenten reactivitat creuada entre totes, és a dir que les persones al·lèrgiques a gramínies generalment, ho són a tots els pòl·lens, siguin salvatges o de conreu. .

Al Mediterrani el mes de floració és al maig, a Europa central i nordoccidental al juny i a Europa septentrional al juliol.

A la península ibèrica es distingeixen tres regions:

- L' Espanya seca continental amb primaveres curtes, i estius-hiverns de temperatures extremes. Els canvis bruscos de temperatura provoquen una explosió floral de gramínies en un breu període de temps (4-6 setmanes) als mesos de maig i juny.
- A la Mediterrània el clima és més suau i afavoreix una floració més llarga (del març fins l'agost), però menys intensa.
- A l'Espanya verda de gran pluviositat, la floració dura des de l'abril fins al juliol. Les freqüents pluges provoquen un efecte d'escombrat sobre el pol·len que explica els pocs grans de pol·len trobats en relació amb l'abundància de prats.



Durant el període de pol·linització la fruita fresca amb pell i sense rentar, pot contenir a la superfície, grans de pol·len impactats que poden ocasionar dermatitis i picor o inflamació de la boca.

La pol·linització de *Cynodon dactylon* (grama) i de *Zea mays* (blat de moro) pot durar fins al final de l'estiu.

Recomanacions per al pacient al·lèrgic al pol·len:

- Heu de conèixer el pol·len al que sou al·lèrgic i l'època de pol·linització: així podreu evitar el contacte directe amb el mateix.
- Mentre dura l'època cal:
 - Mantenir tancades les finestres de l'habitació
 - Viatjar amb les finestres del cotxe tancades
 - Utilitzar ulleres de sol
 - Rentar els vegetals frescos abans de menjar-los, poden tenir grans de pol·len a la superfície.
- Els dies de vent, secs i solejats són els pitjors per la major concentració de pol·len.
- La concentració de pol·len és menor a l'interior d'edificis i a prop del mar.
- Si noteu "problemes" fora de l'època habitual consulteu amb el vostre al·lèrgic, per estudiar si us heu sensibilitzat a altres al·lèrgens.
- Mentre dura la pol·linització, altres estímuls com: encostipats, laques de cabell, tabac, insecticides, perfums, contaminació i esforços físics, us poden produir símptomes.
- El tabac, en tots els casos es desaconsellable.



Cal informar-se de les concentracions de pòl·lens de l'àrea geogràfica on residiu.

Información para pacientes con alergia al polen de gramíneas

Información botánica: GRAMÍNEAS. **Familia:** gramíneas o poáceas. **Distribución:** mundial.

Nombre científico (especie): Las gramíneas están integradas por miles de especies herbáceas que se caracterizan por tener cortes vacíos con hojas largas y estrechas. Los cereales (arroz, trigo, avena, cebada, centeno, maíz) son gramíneas cultivadas. Hay muchas de salvajes como la caña (phragmites), Lolium, Cynodon,...

Información médica: Para la extensa distribución y su grado de alergia es el polen más importante. Presentan reactividad cruzada entre todas, es decir que las personas alérgicas a gramíneas generalmente, lo son a todos los pólenes, sean salvajes o de cultivo.

En el Mediterráneo el mes de floración es en mayo, en Europa central y noroccidental es en junio, y en la Europa septentrional en julio.

En la Península Ibérica se distinguen tres regiones:

- La España seca continental con primaveras cortas, y veranos-inviernos de temperaturas extremas. Los cambios bruscos de temperatura provocan una explosión floral de gramíneas en un breve período de tiempo (4-6 semanas) en los meses de mayo y junio.
- En el Mediterráneo el clima es más suave y favorece una floración más larga (de marzo hasta agosto), pero menos intensa.
- En la España verde de gran pluviosidad, la floración dura desde abril hasta julio. Las frecuentes lluvias provocan un efecto de barrido sobre el polen que explica los pocos granos de polen encontrados en relación con la abundancia de prados.



Durante el periodo de polinización la fruta fresca con piel y sin lavar, puede contener a la superficie, granos de polen impactados que pueden ocasionar dermatitis y picor o inflamación de la boca.

La polinización de Cynodon dactylon (grama) y de Zea mays (maíz) puede durar hasta el final del verano.

Recomendaciones para el paciente alérgico al polen:

- Debe conocer el polen al que es alérgico y la época de polinización, así podrá evitar el contacto directo con el mismo.
- Mientras dura la época hay que:
 - Mantener cerradas las ventanas de la habitación
 - Viajar con las ventanillas del coche cerradas
 - Utilizar gafas de sol
 - Lavar los vegetales frescos antes de comerlos, pueden tener granos de polen en la superficie.
- Los días de viento, secos y soleados son los peores por la mayor concentración de polen
- La concentración de polen es menor en el interior de edificios y cerca del mar.
- Si nota "problemas" fuera de la época habitual consulte con su alergólogo, para estudiar si se ha sensibilizado a otros alérgenos.
- Mientras dura la polinización, otros estímulos como: catarros, lacas de pelo, tabaco, insecticidas, perfumes, contaminación y esfuerzos físicos, le pueden producir síntomas.
- El tabaco, en todos los casos es desaconsejable.



Hay que informarse de las concentraciones de pólenes del área geográfica donde reside