

Informació per pacients amb al·lèrgia al pol·len d'olivera

Informació botànica

Família: Oleàcies. **Nom científic (Espècie):** *Olea europea L.*

Noms Comuns: olivera (català), olivo (castellà), olibando (euskera), oliveira(galleg).

Com distingir-lo?: Arbre de 2 a 10 metres, sempre amb fulles. Cultivat pel seu fruit (oliva) del que s'extreu l'oli.

Es troba a: Camps cultivats, zones no cultivades, jardins (arbre ornamental a ciutats: augment de casos d'al·lèrgia a zones no habituals).

Distribució: Europa mediterrània.

Espècies de la mateixa família: Agracejo (*Phyllirea latifolia L.*), Freixa (*Fraxinus excelsior L.*), Aligustre (*Ligustrum vulgare L.*), Lilà (*Syringa vulgaris*).



Informació mèdica

L'olivera pol·linitza els mesos de maig i juny, però tota la família de les oleàcies pot produir símptomes ja que tenen un al·lèrgen comú: el freixe pol·linitza del febrer a l'abril, l'aligustre del maig al juny, així els símptomes d' al·lèrgia a oleàcies poden aparèixer del febrer al juny.

És freqüent l'associació d'al·lèrgia al pol·len d'olivera i al pol·len de gramínies (pol·linitzen en època semblant).

Recomanacions per al pacient al·lèrgic a l'olivera

- 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·lèrgòleg, per estudiar si s'ha sensibilitzat a altres al·lèrgens.
- Mentre dura la pol·linització, altres estímuls com: encostipats, laques, 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 olivo

Información botánica

Familia: Oleáceas **Nombre científico** (especie): *Olea europea* L.

Nombres comunes: olivera (catalán), olivo (castellano), olibando (euskera), Oliveira (gallego).

¿Cómo distinguirla? Árbol de 2 a 10 metros, siempre con hojas. Cultivado por su fruto (oliva) del que se extrae el aceite.

¿Dónde se encuentra? Campos cultivados, zonas no cultivadas, jardines (árbol ornamental en ciudades: aumento de casos de alergia en zonas no habituales).

Distribución: Europa mediterránea.

Especies de la misma familia: Agracejo (*Phyllirea latifolia* L.), Freixa (*Fraxinus excelsior* L.), Aligustre (*Ligustrum vulgare* L.), Lilà (*Syringa vulgaris*).



Información médica

El olivo poliniza los meses de mayo y junio, pero toda la familia de las oleáceas puede producir síntomas ya que tienen uno en el alérgeno común.

El fresno poliniza de febrero a abril, el aligustre de mayo a junio, así los síntomas de alergia a oleáceas pueden aparecer de febrero a junio.

Es frecuente la asociación de alergia al polen de olivo y el polen de gramíneas (polinizan en época similar).

Recomendaciones para el paciente alérgico al olivo

- Debe conocer el polen al que es alérgico y la época de polinización para evitar el contacto directo con el mismo.
- Mientras dura la época de polinización es necesario:
 - Mantener cerradas las ventanas
 - Viajar con las ventanillas del coche cerradas
 - Utilizar gafas de sol
 - Lavar los vegetales frescos antes de comerlos ya que pueden tener granos de polen en la superficie.
- Los días de viento, secos y soleados tienen una mayor concentración de polen.
- La concentración de polen es menor en el interior de edificios y cerca del mar.
- Si tiene "problemas" fuera de la época habitual consulte con el alergólogo, para estudiar si es sensible a otros alérgenos.
- Mientras dure la polinización, otros factores pueden producir síntomas: resfriados, lacas, tabaco, insecticidas, perfumes, contaminación y esfuerzos físicos.
- El tabaco es desaconsejable en todos los casos.
- Hay que informarse de las concentraciones de polen del área geográfica donde reside