

PRIMAVERA Y ALERGIAS

Atrás ha quedado el invierno, se van alejando los días cortos y oscuros y el viento helado que baja de las cumbres heladas nos va abandonando. La primavera ya está entre nosotros, y con ella el ciclo eterno de la Naturaleza da una nueva vuelta en su infinito devenir. La madre Tierra, adormecida en invierno estalla en nuestros bosques y montañas en un renovado y grandioso canto a la vida.

La primavera atrae a muchos de nosotros al disfrute del esplendor de la Naturaleza. Esta estación ha sido refugio de poetas y hedonistas en busca del *carpe diem*, del apurar el instante basándose en la fuerza vital casi mística e iniciática que trasmite este renacer anual de la vida.

La estación primaveral es fuente de alegrías espirituales y físicas para muchos pues anima al disfrute de una naturaleza exultante en todo su esplendor, con el consiguiente potenciamiento de una vida más sana.

Pero la primavera, al igual que el otoño, es en cambio para otras personas fuente de incomodidades y de pesar, pues también inicia o acrecienta problemas de salud. Por ejemplo, patologías psico-psiquiátricas como la ansiedad y la depresión pueden empeorar en primavera. Y entre los numerosos problemas que inciden en esta época son de destacar los alérgicos: como es bien sabido, asma, dermatitis, urticarias, rinitis, conjuntivitis alérgicas en muchos casos empeoran con la llegada de la primavera.

En este artículo me voy a referirme a la alergia más común en primavera, la alergia al polen.

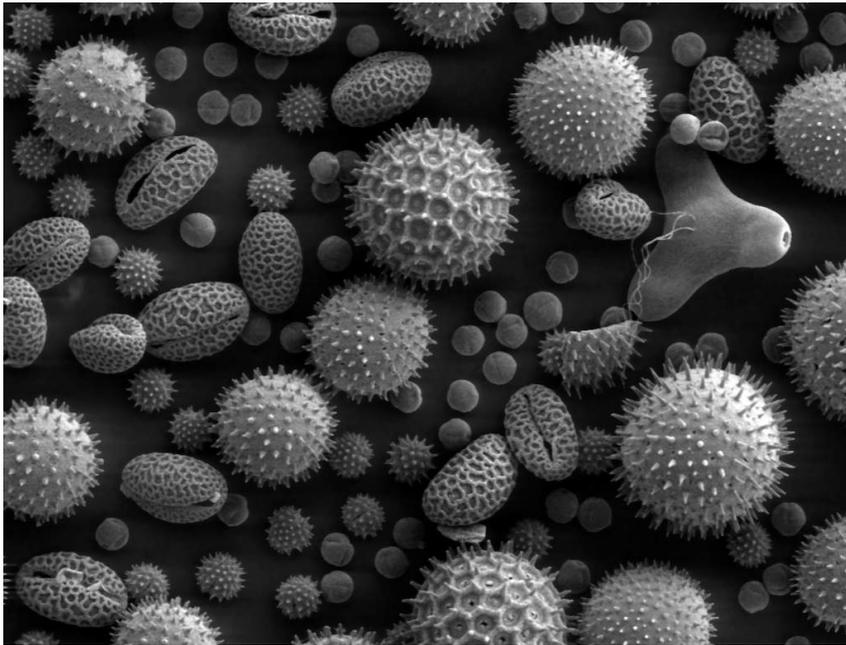
Que es el polen

El polen es una partícula microscópica producida por las plantas y árboles con flores y semillas (fanerógamas). El polen les sirve para su reproducción.

Plantas y árboles de este tipo son muchísimos y como por ejemplo sirvan la rosa, las hierbas del campo o arboles como los pinos, abedules y abetos.

Cada tipo de planta tiene un tipo de polen característico, y estudiando al microscopio el polen se puede deducir a que planta pertenece y de donde viene, lo que tiene muchos usos como por ejemplo en geología o en medicina forense.

El polen es transportado por el viento o por los insectos y otros animales y como curiosidad digamos que en forma de miel producida por las abejas es tal vez uno de los alimentos humanos más antiguos del mundo.



POLEN

La alergia al polen

La alergia al polen, llamada también fiebre del heno, es una de las alergias más frecuentes del mundo, y en España se estima que hay unos 7 millones de alérgicos al polen. Los síntomas varían desde afectación ocular y nasal (rinoconjuntivitis) hasta el asma, pasando por reacciones alérgicas de la piel y en caso extremos shock (anafilaxia)

Alergia al polen puede haber en cualquier época del año, pues en cada estación del año polinizan ciertas plantas. Aquí me voy a referir a las alergias al polen que ocurren en primavera, que son las más frecuentes.

La alergia en Castilla y León

En Castilla y León el polen de gramíneas (hierbas, césped, malezas) es el más importante y el que produce más alergia. Debido a la gran cantidad de especies de gramíneas, hay alergias a ellas a lo largo de todo el año, pero es en mayo y junio cuando se alcanzan las mayores concentraciones y la alergia es más molesta y fuerte.

En la zona del Tiétar-Alberche revisten también gran interés las alergias al polen de pinos y encinas, que producen grandes cantidades de polen durante la primavera.

Otro polen de gran interés es el de olivo, muy alérgeno, que da reacciones alérgicas muy intensas y es más abundante en mayo y junio.



El polen y la meteorología

La cantidad de polen presente en cada primavera va a depender de cómo ha sido de lluvioso el otoño anterior. Si ha habido mucha lluvia, será una primavera con mucho polen y por tanto mucha alergia... Los peores días para los alérgicos son los días soleados, secos y con viento. Los mejores días son los lluviosos, pero hay que tener en cuenta que si hay tormentas,

estas remueven bruscamente el aire y la cantidad de polen aumenta. A lo largo del día, los peores momentos para un alérgico al polen son el amanecer y el anochecer.

Consejos para alérgicos al polen.

- Infórmate en tu médico sobre tus alergias concretas, si aun no las conoces o no lo recuerdas, es importante saber a qué tipo concreto de polen eres alérgico. Esto te permitirá conocer su época de aparición, que tipo de plantas, bosques, jardines o medios naturales debes tratar de evitar.
- Las autoridades sanitarias emiten partes e información detallada sobre los niveles de polen. Mantente atento.
- Las épocas de mayor polinización de cada especie concreta trata de evitar la actividad o el ejercicio al aire libre en la medida de lo posible.
- Son días peligrosos los días soleados, secos y de viento suave o moderado, así como las horas previas a tormentas.
- Trata de evitar tumbarte o sentarte sobre hierba, prados o jardines.
- Si conduces, hazlo con las ventanillas cerradas.
- Mantén las ventanas de casa cerradas, pero cuando sea preciso ventilarlas, hacerlo mejor al mediodía o a la caída del sol. Con 10 minutos de ventilación es suficiente para renovar el aire de una habitación.
- En casos extremos pueden precisarse el uso de mascarillas.
- Evita automedicarte, acude a tu médico para que te pauté la medicación para la alergia o ajuste la dosis en caso necesario.

Conclusión.

Disfrutemos de la primavera y de su exultante estallido de vida. Salgamos al campo a convivir con la Naturaleza para que nos trasmita su impulso de vida y nos reconforte física y espiritualmente. Los alérgicos moderad el impulso y la precaución como siempre la guiará el sentido común.