

El descenso de las temperaturas mínimas en enero y febrero ha retrasado la habitual polinización de cipreses y arizónicas

LA SUBIDA DE LAS TEMPERATURAS EN MARZO PRODUCIRÁ SÍNTOMAS INTENSOS Y PROLONGADOS EN LOS ALÉRGICOS A CUPRESÁCEAS

- Las cupresáceas son la tercera causa de alergia al polen en España, después de las gramíneas y el olivo.
- Por la época de aparición, es fácil confundir los síntomas de la alergia a las cupresáceas con infecciones respiratorias o episodios gripales.
- La SEAIC recomienda acudir al alergólogo antes de que aparezcan los síntomas de la alergia al polen (polinosis).
- Dentro de un mes se darán los datos de previsión de índices de polen para esta primavera.

Madrid, 25 de febrero de 2015.- La alergia respiratoria no es exclusiva de los meses de primavera y verano. Es el caso de los pólenes de las arizónicas o cupresáceas que comienzan su polinización en el mes de diciembre, alcanzando sus máximas concentraciones en enero y febrero. Este año, el descenso de las temperaturas mínimas durante los dos primeros meses del año ha retrasado la polinización habitual de estas especies. Tal y como explica el doctor **Ángel Moral**, presidente del Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de la Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), *“la subida de las temperaturas en marzo producirá síntomas intensos y prolongados en los alérgicos a cupresáceas”*.

Los cipreses y arizónicas son unos arbustos que pertenecen a la familia de las cupresáceas y no pierden sus hojas durante el invierno. Se plantan frecuentemente en parques, jardines, colegios o como seto delimitador en viviendas de urbanizaciones. Esta última utilización es probablemente la que más ha contribuido al exponencial incremento de los pólenes de cupresáceas durante las dos últimas décadas. *“Las cupresáceas han pasado de ser unos pólenes anecdóticos, a representar una causa destacada de alergia a pólenes, provocando no sólo rinitis sino también episodios de asma en las personas sensibilizadas”*, apunta el experto.

“Los estudios de polinosis llevados a cabo en la década de los 90 demostraban que sólo un 5% de los alérgicos a pólenes estaban sensibilizados a cupresáceas. Sin embargo, los datos actuales indican que este tipo de alergia oscila entre el 25% del total de alérgicos a pólenes en pequeñas ciudades, al 40% en grandes poblaciones, como Madrid, Barcelona o Sevilla, con mayor cantidad de parques, jardines, y urbanizaciones, suponiendo la tercera causa de alergia por pólenes, después de las gramíneas y el olivo”, comenta el alergólogo. *“La polinización de las arizónicas y cipreses suele coincidir con la floración de los almendros, y muchas personas achacan*

lo síntomas a estos. Los días de mucho viento es fácil ver las nubes de pólenes que se producen en cipreses y arizónicas”.

Más frío, más tarde

Este invierno, debido al descenso de las temperaturas mínimas durante los meses de enero y febrero, 0,5 °C por debajo de la media (7,5° C) se ha producido un retraso en la polinización de las cupresáceas. En palabras del doctor Moral *“con la subida de las temperaturas a finales de febrero, aumentarán los niveles de pólenes de cupresáceas y se producirán síntomas intensos en los alérgicos a estos pólenes”*

Se consideran cifras elevadas de pólenes de cupresáceas, cuando superan los 135 granos/m³ de aire. Por encima de estos valores, un 95% de los pacientes sensibilizados a cupresáceas tendrá molestias.

Este invierno el día pico más alto de cupresáceas se produjo en Toledo con 1.156 granos/m³ el 17 de diciembre de 2014, muy lejos de los 3.734 granos/m³ de Toledo y 2.031 granos/m³ de Madrid, recogidos el 26 de enero de 2014 coincidiendo con vientos de 90/km/hora.

Las ciudades españolas donde se han detectado niveles más elevados de cupresáceas en los últimos años, son: Madrid, Toledo, Barcelona, Tarragona y Lérida, con niveles anuales superiores a 10.000 granos/m³. El invierno del año pasado la concentración de pólenes de arizónicas y cipreses recogida en Toledo, llegó a 30.800 granos/m³, cuando la media anual en los últimos 20 años había sido de 11.300 granos/m³

¿Alergia o catarro?

Por la época de aparición, es fácil confundir los síntomas de la alergia a las cupresáceas con infecciones respiratorias o episodios gripales. Tal y como alerta el doctor Moral *“ambas afecciones son similares en cuanto a sintomatología y por ello es muy fácil confundir un estornudo de alergia con un resfriado común propio de esta época del año”.*

Los catarros duran entre 5 y 7 días y se asocian a congestión nasal y secreción densa. Suelen venir acompañados de fiebre, malestar general o dolor de garganta. Por otro lado, la sintomatología de la alergia se concreta en picor de ojos y nariz, enrojecimiento ocular y secreción nasal clara. Además, dura varias semanas y los síntomas varían en intensidad, dependiendo de la exposición alérgica.

El tratamiento es muy diferente entre ambos procesos. En el caso del catarro, se debe guardar reposo, beber líquidos y tomar paracetamol. Por el contrario, la alergia se trata con antihistamínicos, broncodilatadores y corticoides tópicos o inhalados y con inmunoterapia, como tratamiento preventivo y curativo.

“Muchos son los que se medican para acabar con el resfriado, pero realmente lo que tienen es una alergia, pues aunque no lo creamos en invierno también hay muchos tipos de alergias que deben detectarse y tratarse”, asegura el doctor.

LA SEAIC RECOMIENDA...

- La primavera y el verano son las estaciones con mayor concentración de polen. **Sea previsor y acuda al alergólogo antes de que aparezcan los síntomas de la alergia al polen.**
- **Llevar gafas de sol y/o mascarilla** es una buena medida para proteger la conjuntiva ocular y la zona nasal.
- Debe **ventilarse la casa** tras la caída del sol, ya que en las horas centrales del día la polinización es mayor. **Cinco minutos** son suficientes para ventilar perfectamente una habitación.
- Es conveniente llevar las **ventanillas del vehículo cerradas** si se tiene que viajar.
- De manera general, deberá **evitar la estancia prolongada y la actividad física innecesaria en parques, jardines y zonas de arbolado**, intentando permanecer el mayor tiempo posible en interiores limpios, sobre todo cuando haya mucho viento.
- Los alérgicos a pólenes de arizónicas y cipreses deben tener cuidado si acuden a cementerios o a visitar familiares en urbanizaciones, durante los meses de febrero y marzo.

Para más información, Gabinete de Prensa de la SEAIC.

PLANNER Media: Elena Moreno/Laura Castellanos/Cristina García Telf.: 91 787 03 00