

Los vigilantes del polen



8 MILLONES DE PERSONAS ALÉRGICAS.

Durante la floración el polen se traslada al aire. Al respirarlo puede desencadenar reacciones alérgicas como rinitis, conjuntivitis, asma...

CONSULTE APLICACIONES AVALADAS POR SEaic

La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica informa de forma continua sobre los recuentos de pólenes en el aire. Ayuda a mejorar la calidad de vida.

PUNTOS DE MEDICIÓN

53

ESTACIONES ACTIVAS
Red aerobiológica de SEaic

Albacete
Alcázar de San Juan
Alicante
Almería
Ávila
Badajoz
Barcelona (2)
Béjar
Bilbao
Burgos
Cáceres
Cartagena
Castellón
Ciudad Real



Córdoba
Cuenca
Elche
Gerona
Guadalajara
Huelva
Huesca
Jaén
Játiva
La Coruña
Las Palmas
León
Lérida
Logroño
Madrid (2)
Málaga
Murcia
Oviedo

Palencia
Pamplona
Ponferrada
Salamanca
San Sebastián
Santa Cruz Tenerife
Segovia
Sevilla (2)
Soria
Talavera de la Reina
Tarragona
Teruel
Toledo
Valencia
Valladolid
Vitoria
Zamora
Zaragoza

PÓLENES MÁS ALERGÉNICOS

GRAMÍNEAS. Causa más importante de polinosis.
Umbral: 50 granos/m³

OLIVO.
Umbral: 200 granos/m³

ARIZÓNICA.
Umbral: 135 granos/m³

SALSOLA.
Umbral: 15 granos/m³



PLÁTANO DE SOMBRA.
Umbral: 135 granos/m³

ARTEMISIA.
Umbral: 20 granos/m³

PARIETARIA.
Umbral: 30 granos/m³

PALMERA. Importante en Levante
Umbral: 20 granos/m³

ABEDUL. Importante en Galicia y cornisa cantábrica.
Umbral: 80 granos/m³

Nivel de polen a partir del cual la mayoría de las personas sensibilizadas a dicho tipo polínico comienzan a tener síntomas.

INTENSIDAD DE LA POLINIZACIÓN

PRIMAVERA
MUY LEVE

MENOS DE
1.000
GRANOS / M³



PRIMAVERA
LEVE

**1.000 -
4.000**
GRANOS / M³



PRIMAVERA
MODERADA

**4.000 -
6.000**
GRANOS / M³



PRIMAVERA
INTENSA

MÁS DE
6.000
GRANOS / M³

Este gráfico contabiliza los granos de polen de gramíneas acumulados en primavera. A más concentración, mayor probabilidad de experimentar síntomas alérgicos, aunque puede variar en cada persona.

Colectores de polen

¿CÓMO FUNCIONAN?



CAPTACIÓN DE AIRE

Los colectores recogen muestras del aire gracias a un sistema de aspiración continua que hace impactar los pólenes sobre una cinta de plástico impregnada de vaselina.



ANÁLISIS MICROSCÓPICO

Esta cinta se monta sobre un cristal portaobjetos. Los expertos realizan un recuento, identificando individualmente cada tipo polínico según sus características morfológicas.



REGISTRO DE RESULTADOS DIARIOS

Anotan en una hoja de cálculo el número de granos de polen por m³ en diferentes columnas según el tipo polínico. Los resultados se pueden visualizar de forma gratuita en la página web www.polenes.com

ALERGIA Y CONTAMINACIÓN

UN BINOMIO PELIGROSO

PARTÍCULAS DIESEL



Se adhieren al grano de polen y son transportadas

Dañan la mucosa del **TRACTO RESPIRATORIO**



Provocan inflamación y la entrada de alérgenos al árbol respiratorio

REACTIVIDAD BRONQUIAL



Superior en personas predispuestas al asma

Modifican la respuesta **INMUNITARIA**

Potencia la síntesis de anticuerpos IgE frente al polen



Consejos para pacientes



Evitar actividades al aire libre. Al llegar a casa, ducharse y cambiarse de ropa



Usar gafas de sol y mascarillas homologadas cubriendo nariz y boca

No automedicarse. Si tiene síntomas acuda a su médico



Ventilar la casa durante poco tiempo y hacerlo a primera o última hora



Durante el resto del día usar purificadores de aire que limpian el ambiente en espacios cerrados, filtrando la mayoría de las partículas y contaminantes ambientales

