

LA ALERGIA AL POLEN

La alergia es una enfermedad en la que el sistema inmune de una persona identifica como perjudicial una sustancia externa que no debería serla, produciendo síntomas característicos al entrar en contacto con dicha sustancia.

Las personas alérgicas producen anticuerpos frente a las sustancias ambientales que actúan como alérgenos. Los alérgenos más frecuentes son los pólenes, los ácaros, los epitelios de los animales y los hongos.



¿Qué es el polen?

El polen son unas partículas diminutas, no visibles a nuestros ojos, que producen algunas plantas para reproducirse. Es una de las causas más frecuentes de alergia en el mundo, y en España tenemos más de diez tipos de pólenes que pueden provocar alergia.

Según la zona geográfica en la que nos encontremos, predominará más un tipo de polen que otros. Los días de viento, secos y soleados se producen niveles de polen más elevados que los días de humedad o lluvia. Cuando el polen se encuentra en zonas de alto nivel de contaminación, desarrolla una mayor cantidad de proteínas que son agresivas para los alérgicos.

La alergia estacional.

La **alergia estacional**, también llamada "fiebre del heno" o "rinitis alérgica estacional", cursa con síntomas alérgicos que ocurren en diferentes épocas del año dependiendo de la sustancia que cause la alergia, generalmente ocurren cuando las plantas (árboles, arbustos y hierbas) liberan diminutas partículas de polen al aire.

El término "*fiebre del heno*" es un término algo controvertido, ya que los síntomas no aparecen solo en verano, que es la época en que se cosecha el heno, y nunca incluyen fiebre.

Suele consistir en una reacción al polen y a las gramíneas. Según la estación del año en la que se producen los síntomas, la alergia se debe a diferentes tipos de árboles. La importancia de cada uno de ellos depende del área geográfica.



Primavera: Generalmente por pólenes de árboles, como el roble, el olmo, el arce, el aliso, el abedul, el enebro, el olivo y las gramíneas.

Verano: Gramíneas (como la Bermuda, el fleo, la grama dulce, el pomar y la hierba de Johnson) y malezas (como el cardo ruso y el plátano inglés)

Otoño: Debido a la bajada de las temperaturas e incremento de la humedad, los alérgicos al moho y a los ácaros podrán notar aumento de sus síntomas. La ambrosía, una planta que se empieza a extender en Europa y en España, poliniza en otoño, produciendo síntomas a las personas sensibles a su polen.

Invierno: Cupresáceas y arizónicas (ciprés común y ciprés de Arizona)

Signos y síntomas de la alergia estacional.

Si su hijo desarrolla un "catarro" cada año en la misma época, es bastante probable que se trate de una alergia estacional. Sin embargo, en muchas ocasiones es difícil diferenciarlo de un catarro común. Generalmente, puede haber fiebre y la tos suele acompañarse de expectoración. En cambio, en la alergia estacional casi siempre hay picor ocular, no hay fiebre y la tos es seca. Si los síntomas se repiten siempre en la misma época del año, el diagnóstico es muy probable.

Los síntomas de la alergia, que suelen aparecer de repente y durar mientras la persona se sigue exponiendo a su alérgeno en particular, abarcan los siguientes:

- * Estornudos.
- * Picor de nariz y/o de garganta.
- * Congestión nasal.
- * Secreción nasal acuosa.

Estos síntomas suelen ir acompañados de ojos llorosos y enrojecidos, lo que recibe el nombre de conjuntivitis alérgica. También, en caso acompañarse de asma, puede ir acompañada de respiración sibilante y sensación de ahogo.



Los síntomas aparecen cuando en el ambiente hay niveles de polen capaces de desencadenar alergia y estos niveles son distintos en cada persona, dependiendo de su grado de sensibilización y de exposición.

Diagnóstico

Comuníquese con su pediatra si cree que su hijo podría padecer este tipo de alergia. Él le preguntará sobre los síntomas que presenta el niño y sobre cuándo suelen aparecer y, basándose en estas respuestas y en la exploración física del niño se procederá al diagnóstico.



Para determinar la causa de la alergia, los alergólogos pueden solicitar diferentes pruebas.

Medidas de prevención

- * No abrir las ventanas de casa al amanecer ni al anochecer.
- * Evitar acudir a zonas donde haya plantas a las que el niño es alérgico durante la época de floración. Evitar las actividades al aire libre en las primeras y últimas horas del día.
- * Tender la ropa en el interior de las casas.
- * Pida a su hijo que se lave las manos o que se dé una ducha y se cambie de ropa después de jugar al aire libre. Las partículas de polen pueden quedar adheridas en la ropa y en el pelo.
- * Los días soleados con viento puede ser especialmente problemáticos para los alérgicos al polen. Emplear gafas de sol e incluso mascarillas con filtro para el polen en casos más graves. Emplear filtros para el polen en los aires acondicionados del domicilio y los coches.
- * Viajar siempre con las ventanillas subidas.
- * En el caso de que su hijo presente cualquier síntoma de alergia respiratoria, no dude en acudir al médico ya que podrá ayudarlo con algún fármaco que reduzca la irritación e inflamación de la mucosa nasal y/u ocular y evitar una situación de más gravedad.

Fuente: AEPED, FDA.

Departamento de Enfermería Escolar

Colegio Lope de Vega

