



## L'AL·LÈRGIA AL POL·LEN

### Descripció de l'efecte sobre la salut

Desencadenament d'una reacció al·lèrgica en una determinada època de l'any que es manifesta amb símptomes de rinoconjuntivitis, asma bronquial i/o cutanis que poden ser d'aparició aguda i de gran intensitat, afectant a més la qualitat de vida del individu que la pateix. Es calcula que entre un 2-5% de la població general es al·lèrgica a algun tipus de pol·len.



SOCIETAT CATALANA D'ALLÈRGIA  
I IMMUNOLOGIA CLÍNICA

### Agent causal

El pol·len. És un polsim format per grànuls microscòpics que són les cèl·lules masculines reproductores de les plantes amb flors. La seva funció és fertilitzar la planta.

### Mecanisme d'afectació

La major part del pol·len que produeix al·lèrgia és transportat pel vent. Quan una persona sensibilitzada a un determinat pol·len es troba en una zona on aquest hi és en concentracions elevades i el respira, es desencadena la reacció al·lèrgica.

### Època de l'any en que es produeix l'al·lèrgia al pol·len

L'època de pol·linització de les plantes està en funció del tipus de planta, de les condicions climàtiques i de la situació geogràfica. Per tant, l'època en que es desencadeni l'al·lèrgia dependrà del tipus de pol·len al que s'estigui sensibilitzat. La major part de les plantes que produeixen al·lèrgia pol·linitzen en els mesos de primavera (encara que algunes ho fan a la tardor - hivern). L'inici i final de l'estació pol·línica per a una determinada planta es molt similar any rere any, encara que les concentracions de pol·len poden ser molt diferents. A Barcelona, es detecten entre altres, concentracions elevades de pol·len de xiprer en els mesos de gener a març, de plataner de març a abril, de parietària de febrer a setembre i de gramínies de maig a juliol.

### Mesures preventives

En primer lloc es important identificar el pol·len al que s'és al·lèrgic. Això permet conèixer les plantes que el produeixen i l'època de pol·linització.

Les concentracions de pol·len son més altes a la matinada (entre les 5 h i les 10 h) i al vespres (19 h - 22 h). Tanmateix en els dies assolellats, secs i amb vent es quan hi ha gran quantitat de pol·len a l'ambient. Per tant és millor planejar les activitats a l'aire lliure en altres moments. Es convenient utilitzar ulleres de sol.

Durant l'estació pol·línica s'han de mantenir tancades les finestres del domicili durant la nit. Quan es viatja en cotxe també s'han de mantenir les finestres tancades. S'ha d'evitar en aquesta època utilitzar la moto o la bicicleta (si es fa, es bo posar-se una mascareta).

No s'ha de tallar la gespa, escombrar terrasses o passejar per parcs o jardins on hi hagi les plantes a les que s'és al·lèrgic  
No s'ha d'estendre roba a l'exterior ja que si pot acumular pol·len.

L'al·lergòleg és el metge especialista que fa un diagnòstic etiològic i pot indicar les mesures preventives específiques així com el tractament més adient per a la patologia que presenti el pacient.

### **Observacions**

El departament de palinologia de la Universitat Autònoma de Barcelona informa setmanalment de les concentracions de pol·len atmosfèric que es troben a Barcelona i altres ciutats de Catalunya

<http://www.uab.es/l-analisis-palinologiques/aerobio.htm>

### **Trobareu més informació sobre les al·lèrgies a:**

- Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunologia Clínica SCAIC <http://www.scaic.org>
- Associació Catalana d'Al·lergologia. Diplomats en Infermeria ACADI [www.acadi.cat](http://www.acadi.cat)
- Immunitas Vera. Associació d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex de Catalunya [www.immunitasvera.org](http://www.immunitasvera.org)
- ACAAL. Associació Catalana d'Al·lèrgics Alimentaris i al Làtex. [www.acaal2004.org](http://www.acaal2004.org)
- AEPNAA. Asociación Española de Alérgicos a Alimentos y al Látex. [www.aepnaa.org](http://www.aepnaa.org)
- Asociación Española de Alérgicos al Látex. [www.alergialatex.es](http://www.alergialatex.es)