



Las alergias primaverales al polen se dan más en entornos urbanos que rurales. Foto: Oskar Montero

EMPIEZA LA ÉPOCA DE ALERGIA LA PRIMAVERA AL 20% DE LOS

● Este año se espera una **afección suave**, pero dependerá de si **llueve o no** en Álava

◀ R. Ruiz de Gauna

VITORIA – Estornudos, congestión nasal, lagrimeo... La primavera ya está aquí y con ella los primeros síntomas de las alergias propias de esta estación del año y las primeras visitas a las consultas médicas. Sin-

tomos similares a los de un catarro que sufren cada año las personas alérgicas; un 20% de la población en Álava –aproximadamente, 67.000 afectados–, cifra que va en aumento. “Cuando empecé a trabajar, lo habitual era atender a pacientes con alergia sólo a las gramíneas, ahora, lo raro es que únicamente sean alérgicos a una cosa, igual que sucede con las alergias a los alimentos”, constata Maite Audicana, médica adjunta del servicio de Alergología de la OSI Araba.

Este año todavía no han despertado las alergias primaverales, aunque los pacientes se quejen. “Sí que hay polen de árboles y hace quince días se dio un pico alto, incluso un poco más fuerte que otros años”, valora Audicana. Aclara que “decir

sólo alergia al polen es no decir nada, ya que no todas las especies polinizan a la vez, lo que ocurre es que nosotros solemos unirlo a las gramíneas, que suele ser un poco más adelante, de San Prudencio a San Fermín, pero antes han polinizado los árboles”.

No obstante, la temporada álgida se espera para finales de abril y principios de mayo. Las previsiones indican que esta primavera va a ser suave para los alérgicos, aunque “nunca se sabe, y en Vitoria va a depender mucho de si llueve o no”, señala la doctora Audicana.

En Álava, la alergia primaveral predominante es a la gramínea silvestre, a la hierba, es decir, al manto verde que cubre la tierra y a la cultivada, trigo, cebada, al cereal,

en general, que también cubre gran parte de los campos alaveses. Además, “los efectos dependen del tipo de polen, de lo alérgico que sea y de lo que vuela; por ejemplo, hay pólenes como el del roble menos alérgicos, a pesar que hay más ejemplares”, aclara la médica adjunta de Alergología en la OSI Araba.

El buen tiempo que los últimos años ha hecho en febrero y marzo ha provocado una mayor afección, más casos. Alergias que comienzan con las cupresáceas (árboles y arbustos cuyo polen es capaz de producir alergia a nivel ocular, nasal y respiratorio; los más frecuentes son ciprés, arizónica, enebro, tuya y cedro); también a la familia del avellano, luego llegan las de los plataneros de sombra, los

que hay en los paseos de muchas ciudades y más adelante del olivo y las gramíneas, cuando se ve volar la pelusa de los chopos, por ejemplo; digamos que ya no es el polen sino el fruto. Además de las alergias primaverales, en Álava son también muy frecuentes las alergias a los ácaros. Por suerte, “empieza a haber vacunas para ambas”, valora Audicana. De hecho, el abandono de medicamentos para combatir las alergias es amplio. “El paciente suele empezar tomando antiestamínicos y, si cada año, en lugar de remitir desarrolla más síntomas, comienza a vacunarse”.

Las alergias primaverales siempre ha sido una patología más propia de niños y jóvenes, “aunque vemos pacientes en todas las franjas de



DETALLE

● **Alergias primaverales.** A las cupresáceas (árboles y arbustos cuyo polen es capaz de producir alergia a nivel ocular, nasal y respiratorio; los más frecuentes son ciprés, arizónica, enebro, tuya y cedro); a la familia del avellano; a los plataneros de sombra, árboles típicos de los paseos de las ciudades; al olivo y a las gramíneas, que predominan en Álava, entre otras.

HA DICHO

MAITE AUDÍCANA “CUANDO EMPECÉ A TRABAJAR, LO HABITUAL ERA ATENDER A PACIENTES CON ALERGIA SÓLO A LAS GRAMÍNEAS, AHORA LO RARO ES QUE UNA PERSONA ÚNICAMENTE SEA ALÉRGICA A UNA COSA”

Compara la médica adjunta del servicio de Alergología de la OSI Araba.

“EL PICO MÁS ALTO SUELE DARSE ENTRE SAN PRUDENCIO Y SAN FERMÍN”

Apunta la alergóloga Maite Audicana.

“EL FENÓMENO DE LA CONTAMINACIÓN HACE QUE EL POLEN SEA MÁS ALÉRGICO; ADEMÁS, EN LAS CIUDADES SE QUEDA SUSPENDIDO ENTRE LOS EDIFICIOS, MIENTRAS QUE EN EL CAMPO SE DISPERSA MÁS CON EL VIENTO”

Las alergias al polen son más frecuentes en entornos urbanos, en las ciudades, recuerda Maite Audicana.

AS QUE COMPLICAN LAS ALAVESAS

edad, también en adultos, es más frecuente durante la adolescencia. Uno no nace con la alergia puesta sino que despierta con los años y suele ser en la juventud, ya que la alergia se va desarrollando en función de lo que la persona se va exponiendo. Estos últimos años, con el buen tiempo que ha hecho han dado más pruebas positivas a pólenes de árboles”, corrobora la alergóloga.

Y a pesar de que asociamos árboles y plantas al campo, a entornos naturales, las alergias primaverales se dan más en los urbanos. “El fenómeno de la contaminación hace que el polen sea más alérgico y, además, en las ciudades se queda suspendido entre los edificios, mientras que en el campo se dispersa más con el viento”. La alergia durará todo el

tiempo que permanezca el alérgeno en el ambiente: semanas o incluso meses, como ocurre en primavera, ya que en ocasiones puede prolongarse hasta julio.

RECOMENDACIONES Ante este tipo de alergias, las recomendaciones médicas pasan por salir a la calle con gafas de sol para minimizar el contacto de los ojos con el polen y así reducir el lagrimeo y el posible picor; viajar con las ventanillas cerradas y los días de buen tiempo, mejor ir a la costa que al monte.

Igualmente aconsejan los alergólogos cerrar las ventanas de casa para que no entre el polen y no ventilar de madrugada, ya que el amanecer es la hora “más crítica”, los intervalos entre las cinco y las diez

de la mañana y las siete y diez de la noche son los que acumulan una mayor concentración de polen. Y evitar actividades en la calle las jornadas de mayor concentración de polen y, sobre todo, durante los días de fuerte viento. “Y ahora que ya no es raro cubrirse la nariz y la boca, llevar mascarilla también ayudará”, apunta Audicana.

En definitiva, cada vez se diagnostican más alergias y a un mayor número de pólenes, y se prevé que la cifra vaya en aumento durante las próximas décadas, no sólo en el caso de las primaverales sino en todo tipo de alergias. Según advierte la Sociedad de Alergología e Inmunología, las alergias podrían afectar casi a la mitad de la población en el año 2050. ●