

RECOMENDACIONES PARA REDUCIR LA EXPOSICIÓN POLEN PARA LA POBLACIÓN.

La prevalencia de las alergias ha ido en aumento en las últimas décadas. Se estima que en algunos países hasta el 40% de la población sufre algún tipo de alergia, y dentro de ellas, la alergia al polen es una de las más comunes.

Factores ambientales como el cambio climático y la contaminación han incrementado la cantidad y agresividad del polen en el ambiente, por lo que la exposición a alérgenos ha aumentado.

Según las previsiones de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), se espera que la primavera de 2025 sea especialmente intensa.

El cambio climático está provocando cambios en las temporadas de floración de los árboles alergénicos en Europa

La floración del abedul, el aliso y el olivo fue más temprana en 2022 en comparación con hace 33 años.



Source: 2024 Lancet Countdown in Europe Report



RECOMENDACIONES:

La medida más eficaz para prevenir la alergia al polen es evitar la exposición al tipo de polen al que somos sensibles. Para ello es fundamental el diagnóstico y la determinación del tipo o tipos de polen que afectan a nuestra salud en la consulta de alergología.

La información sobre el inicio, duración y finalización de la polinización permite adoptar medidas preventivas para evitar la exposición, aplicar tratamientos profilácticos o, en caso necesario, utilizar medicación para controlar los síntomas.

Los principales consejos para reducir la exposición a niveles elevados de polen en periodos de niveles elevados de polen son:

- ❖ Manténgase informado sobre los niveles de polen. Puede consultar clicando en:



Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEIAIC)

01 Niveles de polen en el aire



Desde esta página, puede consultar las concentraciones de polen registradas por los diferentes captores de polen instalados en la Comunidad Valenciana, para ello seleccione un punto de muestreo.

ALICANTE
Alcoy
Alicante
Elche
Elda
Orihuela
Pego

CASTELLÓN
Castellón

VALENCIA
Hospital Clínico Valencia
Hospital La Fe Valencia
Xàtiva

 **AVAIC**
Asociación Valenciana de
Alergología e Inmunología Clínica

Asociación Valenciana de Alergología e Inmunología Clínica (AVIAC)



- ❖ Evite el contacto directo con las plantas productoras del polen al que se tiene alergia.
- ❖ Mantenga bien limpias las manos y la cara, lavando nariz y ojos frecuentemente con agua limpia.
- ❖ Permanezca el mayor tiempo posible en el interior de las casas y con las ventanas cerradas durante los picos de emisión de polen, evitando o reduciendo las actividades al aire libre en las horas de mayor concentración de polen (de 5.00 a 10.00 por mayor intensidad de emisión y de 19.00 a 22.00 horas por la deposición del polen en suspensión al enfriarse la atmosfera). Duerma con las ventanas cerradas.
- ❖ Ventile durante periodos cortos de tiempo evitando las franjas horarias con mayores concentraciones. Es recomendable ventilar la habitación y realizar pulverizaciones de agua antes de acostarse.
- ❖ Si es posible, utilice filtros en el aire acondicionado de viviendas (existen filtros de retención de polen específicamente diseñados para personas alérgicas).
- ❖ Utilice el aspirador y bayetas húmedas para limpiar el polvo.
- ❖ Viaje en coche con las ventanillas cerradas y en los desplazamientos en moto o bicicleta protéjase con gafas y si fuera necesario con mascarilla FFP2.
- ❖ No seque la ropa al aire cuando los niveles de polen sean altos ya que este puede adherirse en la ropa húmeda.
- ❖ En el exterior evite el contacto del polen con las mucosas de la boca, nariz y ojos, empleando gafas de sol y si fuera necesario utilice mascarillas FFP2. Evite cortar el césped y tumbarte sobre él.
- ❖ Acuda a la consulta de alergología y siga las pautas del personal sanitario. Siga las pautas de la prescripción médica si precisa de medicación. Tenga en cuenta que algunos medicamentos antihistamínicos pueden producir somnolencia a la hora de conducir y realizar actividades que requieran concentración.
- ❖ Tenga en cuenta las condiciones meteorológicas: en días de tormenta de alto contenido eléctrico y vientos fuertes, los pólenes se movilizan más y replotan en el aire. Con la lluvia, el nivel de polen en suspensión desciende, aunque posteriormente puede alcanzar niveles más altos.
- ❖ Cuando viaje, consulte los niveles de polen en el lugar y tome las medidas de protección adecuadas.

Además del polen, existen otros factores que pueden empeorar los síntomas y que las personas con alergia los alérgicos al polen deben evitar: humos y vapores, olores fuertes, contaminación atmosférica, cambios bruscos de temperatura, realizar ejercicio físico sin preparación, etc.