

RECOMANACIONS PER A REDUIR L'EXPOSICIÓ POL·LEN PER A LA POBLACIÓ

La prevalença de les al·lèrgies ha anat en augment en les últimes dècades. S'estima que en alguns països fins al 40 % de la població patix algun tipus d'al·lèrgia i, dins d'estes, l'al·lèrgia al pol·len és una de les més comunes. Factors ambientals com el canvi climàtic i la contaminació han incrementat la quantitat i agressivitat del pol·len en l'ambient. Per això, l'exposició a al·lèrgens ha augmentat. Segons les previsions de la Societat Espanyola d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica (SEIAC), s'espera que la primavera de 2025 siga especialment intensa.

El canvi climàtic està provocant canvis en les temporades de floració dels arbres al·lèrgens a Europa

La floració del bedoll, l'allise i l'olivera va ser més primerenca en 2022 en comparació amb fa 33 anys.



Source: 2024 Lancet Countdown in Europe Report



RECOMANACIONS:

La mesura més eficaç per a previndre l'al·lèrgia al pol·len és evitar l'exposició al tipus de pol·len al qual som sensibles. Per a això és fonamental diagnosticar i determinar en la consulta d'al·lèrgologia el tipus o els tipus de pol·len que afecten la nostra salut.

La informació sobre l'inici, duració i finalització de la pol·linització permet adoptar mesures preventives per a evitar l'exposició al pol·len, aplicar tractaments profilàctics o, en cas necessari, utilitzar medicació per a controlar-ne els símptomes.

Principals consells per a reduir l'exposició al pol·len en períodes de nivells elevats:

- ❖ Mantinga's informat sobre els nivells de pol·len. Pot consultar-los clicant en:



Societat Espanyola d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica (SEIAC)

Associació Valenciana d'Al·lèrgologia i Immunologia Clínica (AVIAC)



- ❖ Evite el contacte directe amb les plantes productores del pol·len al qual es té al·lèrgia.
- ❖ Mantinga ben netes les mans i la cara. Llave's el nas i els ulls sovint amb aigua neta.
- ❖ Quede's el major temps possible dins de casa i amb les finestres tancades durant els pics d'emissió de pol·len. Evite o reduísca les activitats a l'aire lliure en les hores de major concentració de pol·len (de 5.00 a 10.00 hores per major intensitat d'emissió i de 19.00 a 22.00 hores per la deposició del pol·len en suspensió pel refredament de l'atmosfera). Dorma amb les finestres tancades.
- ❖ Ventile la casa durant períodes curts de temps evitant les franges horàries amb majors concentracions. És recomanable ventilar l'habitació i fer polvoritzacions d'aigua abans de gitar-se.
- ❖ Si és possible, utilitze filtres en l'aire condicionat de vivendes (hi ha filtres de retenció de pol·len específicament dissenyats per a persones al·lèrgiques).
- ❖ Gaste l'aspiradora i baietes humides per a torcar la pols.
- ❖ Viatge en cotxe amb les finestretes tancades i en els desplaçaments amb moto o bicicleta protegisca's amb ulleres i, si fora necessari, amb mascareta FFP2.
- ❖ No eixugue la roba a l'aire quan els nivells de pol·len siguin alts, ja que este pot adherir-se a la roba humida.
- ❖ En l'exterior evite el contacte del pol·len amb les mucoses de la boca, nas i ulls emprant ulleres de sol i, si fora necessari, utilitzant mascaretes FFP2. Evite tallar la gespa i tombar-se damunt.
- ❖ Acudisca a la consulta d'al·lèrgologia i segueisca les pautes del personal sanitari. Segueisca les pautes de la prescripció mèdica si necessita medicació. Tinga en compte que alguns medicaments antihistamínics poden produir somnolència a l'hora de conduir i fer activitats que necessiten concentració.
- ❖ Tinga en compte les condicions atmosfèriques: en dies de tempesta d'alt contingut elèctric i vent fort, els pòl·lens es mobilitzen més i reflen en l'aire. Amb la pluja, el nivell de pol·len en suspensió baixa, encara que després pot arribar a nivells més alts.
- ❖ Quan viatge, consulte els nivells de pol·len en el lloc i prenga les mesures de protecció adequades.

A més del pol·len, hi ha uns altres factors que poden empitjorar-ne els símptomes i que les persones amb al·lèrgia al pol·len han d'evitar: fums i vapors, olors fortes, contaminació atmosfèrica, canvis bruscos de temperatura, fer exercici físic sense preparació, etc.

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 (SEAI), 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 (SEAIAC)

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.