

## Alergia primaveral. Pólenes, ¿cómo evitarlos?

El polen procede de los árboles y las plantas que polinizan por el aire. Los árboles, los arbustos, el césped y la hierba de prados y pastos liberan estas partículas minúsculas al aire para fecundar otras plantas. Mucha gente conoce la alergia al polen con el nombre de "fiebre del heno".

La primavera es la [estación del año](#) de mayor polinización. También hay plantas que lo hacen en invierno, otoño o verano. Cada especie tiene un periodo específico de floración y polinización (Tabla 1). Según el tipo de polen al que es alérgico el niño, esto determinará cuándo presentará síntomas por la alergia.

Polen	Ene	Feb	Mar	Abr	May	Jun	Jul	Ago	Sept	Oct	Nov	Dic
Gramíneas				*	*	*	*					
Olivo					*	*						
Plátano			*	*	*							
Ciprés	*	*	*	*	*	*						
Pino			*	*	*	*						
Abedul			*	*	*							
Artemisa							*	*	*	*	*	
Parietaria			*	*	*	*	*	*				
Quenopodio							*	*	*	*		

*Cuadro 1: Calendario de polinización en España*

### ¿Qué síntomas tienen los niños con alergia al polen?

- Están mejor por la noche y los días fríos y lluviosos.
- Están peor en la calle y en el campo o parques. También en los días de viento y soleados.
- Suelen tener [rinitis](#) y también [conjuntivitis](#).
  - Las partículas grandes de polen (con un tamaño de hasta 10 micras) dan síntomas a nivel de ojos y nariz

(rinoconjuntivitis).

- Las partículas pequeñas pueden llegar a las vías respiratorias bajas y causar [asma](#).

### ¿Cómo se diagnostica la alergia a pólenes?

- Por los síntomas: en la mayor parte de los casos hay una relación directa con la exposición ambiental a los pólenes.
- Y el estudio de [alergia](#): mediante pruebas cutáneas o análisis en sangre de [inmunoglobulinas específicas](#).

### ¿Tiene tratamiento la alergia a pólenes?

Sí. Hay que evitar tener contacto con el polen al que se tiene la alergia. También, tomar las medicinas para los síntomas de la alergia indicados por su médico/pediatra ([antihistamínicos](#) para la rinitis; [broncodilatadores](#) para el asma, etc).

### ¿Qué tengo que hacer para no sufrir de alergia al polen? Medidas de evitación

- Tener las ventanas de casa cerradas. Sobre todo por la mañana temprano y al final de la tarde. Es cuando los niveles de pólenes están más altos. Dormir con las ventanas cerradas.
- Evitar salir al aire libre en los periodos de polinización. Sobre todo los días con viento, secos y soleados.
- Hacer las actividades al aire libre a la tarde-noche. Cuando el nivel de polen suele ser más bajo.
- Viajar con las ventanillas del coche cerradas.
- Evitar [montar en moto](#) o bicicleta en periodo de polinización. Si no se puede evitar, usar casco integral cerrado
- Usar filtros de polen en el aire acondicionado de los vehículos y de las casas.
- Usar gafas de sol en el exterior para evitar el contacto con los ojos.

### Recuerde

Es importante saber los tipos de polen a los que se es alérgico y los periodos de polinización de la zona donde se vive o a donde se viaja. Así se adoptan las medidas de evitación necesarias. Se puede consultar el mapa polínico de cada zona en:

- [Red Española de Aerobiología](#)

- [Comité de Aerobiología de la SEIAC](#) (*Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica*)

- Aplicaciones para móviles:

- [Polen REA](#) (app de la Red Española de Aerobiología)
- [Alerta Pólenes](#) (app de la SEIAC)
- [Polen Control](#) (app de Almirall y la SEIAC)

### ¿Dónde podemos aprender más sobre la alergia a los pólenes?

- [Portal de salud para las familias. Observatorio FAROS del Hospital San Juan de Dios](#)
- [Unidad de Alergia Infantil del Hospital La Fe Valencia](#)



# ALERGIA PRIMAVERAL

## Pólenes, ¿cómo evitarlos?

Sonia Hernández Rodríguez. MIR de Pediatría  
Olga Cortés Rico. Pediatra  
Grupo de Vías Respiratorias de AEPap



[www.familiaysalud.es](http://www.familiaysalud.es)



**Fecha de publicación:** 16-04-2013

*Última fecha de actualización:* 15-04-2017

**Autor/es:**

- [Olga Cortés Rico](#). Pediatra. Centro de Salud "Canillejas". Madrid
- [Sonia Hernández Rodríguez](#). Pediatra de Atención primaria.. Centro de Salud Aquitania. Madrid
- [Jose Luis Montón Álvarez](#). Pediatra. Actualmente jubilado
- [Grupo de Vías Respiratorias](#). AEPap.

