

# Guía de nuestros PÓLENES

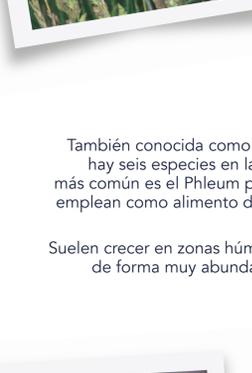
Las gramíneas, las malas hierbas y los árboles

## Las gramíneas

Las gramíneas son una familia extensa que consta de unas 12.000 especies repartidas por todo el mundo (representan el 20% de la superficie vegetal) y viven incluso en las regiones más frías o tórridas. Se caracterizan por tener tallos huecos, con hojas largas y estrechas. Durante el periodo de polinización, que se inicia en primavera y dura hasta mediados de verano, las concentraciones de pólenes aumentan los días secos y calurosos y disminuyen con la lluvia y el frío; a lo largo del día las mayores concentraciones suelen aparecer al atardecer.

### Alergicidad:

Existe una importante reactividad cruzada entre *Phleum*, *Dactylis*, *Lolium* y *Poa* debido a sus grandes similitudes fisicoquímicas. Incluyendo uno o dos de estos pólenes en el tratamiento de inmunoterapia de los pacientes es suficiente. En cambio, *Cynodon* presenta una baja reactividad cruzada con las anteriores y, por tanto, es suficiente para conseguir la hiposensibilización de las cuatro gramíneas siempre en los tratamientos.



### Poa

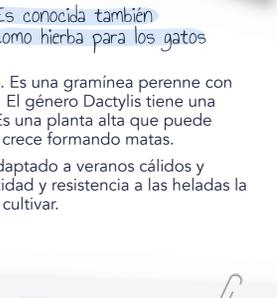
Puede resistir hasta temperaturas de -40 °C

También conocida como «**espiguilla**», se trata de una herbácea perenne que crece habitualmente junto a caminos, calles y lugares pisoteados. Muy utilizada como pasto para ganado ovino, vacuno y equino, también se siembra con frecuencia en campos de fútbol, parques y jardines.

Tolera muy bien el frío y las heladas. En condiciones de calor intenso puede paralizar su crecimiento. Poco tolerante a la falta de agua.

### Fleo

Es conocida también como hierba para los gatos



También conocida como «**hierba timotea**». Del género *Phleum* hay seis especies en la Península y Baleares, de las cuales la más común es el *Phleum pratense*. Son plantas perennes que se emplean como alimento del ganado y, en particular, como hierba para los caballos.

Suelen crecer en zonas húmedas y en valles. Se pueden observar de forma muy abundante en la cornisa cantábrica y Galicia.



### Dactylis

Comúnmente se la llama «**dactilo**». Es una gramínea perenne con importancia como planta forrajera. El género *Dactylis* tiene una sola especie, *Dactylis glomerata*. Es una planta alta que puede llegar a alcanzar 120 cm erguida y crece formando matas.

En la región mediterránea se ha adaptado a veranos cálidos y secos (pastos de secano). Su rusticidad y resistencia a las heladas la convierten en una especie fácil de cultivar.

Es la gramínea más abundante en todo el mundo

### Cynodon

Llamada comúnmente «**grama común**». El género *Cynodon* tiene una sola especie, *Cynodon dactylon*. Se caracteriza por tener hojas de color verde grisáceo que se vuelven amarillentas con el frío. Se utiliza en muchos países como pasto para ganadería, ornamental y en jardines. Es de crecimiento rápido y forma alfombras densas. Es popular en campos de deporte porque al dañarse se recupera rápidamente. Tolera la sequía y puede permanecer latente hasta siete meses en ausencia de agua.



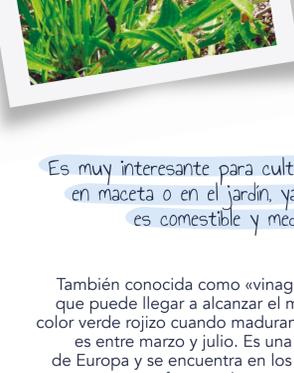
### Lolium

Llamada comúnmente «**ballico o césped inglés**». El género *Lolium* tiene al menos cinco especies en la Península, de las cuales la más común es *Lolium perenne*. Es una gramínea perenne de hoja verde oscura y brillante, de importancia en la creación de céspedes por su facilidad de mantenimiento y para la producción de forrajes en lugares de clima templado. Es la gramínea pratense sembrada más utilizada en la península ibérica. No resiste ni la sequía ni el exceso de agua.

## Las malas hierbas

Una mala hierba es cualquier planta que crece de forma silvestre en zonas agrícolas o ajardinadas. Esto hace que prácticamente cualquier planta pueda ser considerada una mala hierba si crece en un lugar en el que no es deseable. Las malas hierbas se caracterizan por su alta capacidad de dispersión que debido a su buena adaptación al medio, su gran persistencia y por ser muy competitivas. Son muy abundantes y representan el 0,1% de la flora mundial.

No existen reacciones cruzadas entre ellas, por tanto se debe valorar que los tiempos de polinización correlacionen con los síntomas para incluirlas en una inmunoterapia.



### Plantago lanceolata

Ya se utilizaba en la prehistoria con fines medicinales

Conocida como «**lantán menor o siete venas**», es una planta herbácea perenne que crece en cualquier lugar seco. Tiene múltiples usos medicinales, entre ellos como jarabe para las bronquitis, catarros o asma. Puede crecer entre los 500 y 2.200 m, y vive en matorrales, claros de bosque, orillas de caminos y pastos. Su polinización es desde comienzos de la primavera hasta finales de julio y, puede ser más intensa y prolongada en zonas rurales y en la cuenca mediterránea.

Es muy interesante para cultivarla en maceta o en el jardín, ya que es comestible y medicinal

### Acedera

También conocida como «**vinagrera**», es una hierba perenne que puede llegar a alcanzar el metro de altura, con flores de color verde rojizo cuando maduran. Su periodo de polinización es entre marzo y julio. Es una de las hierbas más comunes de Europa y se encuentra en los bosques y en zonas umbrías cercanas a fuentes de agua dulce, como pantanos, ríos o incluso torrentes. Puede cultivarse, ya que es comestible (uso en ensaladas) y medicinal (propiedades diuréticas y para problemas de piel por su alto contenido en vitamina C).



Pertenece a la familia de la ortiga y a gran cantidad de personas les causa alergia.

### Parietaria

Se la conoce como «**albahaquilla o hierba roquera**». Es una hierba perenne con las hojas de un verde oscuro brillante. Habita en las grietas de los muros y de rocas generalmente calcáreas.

Es común muy frecuente en la costa mediterránea y con un tiempo de polinización muy prolongado, que puede ir desde febrero a noviembre. Además, debido a su pequeño tamaño se mantiene en la atmósfera durante bastante tiempo. Como consecuencia es uno de los pólenes que causan más alergias en la costa del Mediterráneo.



### Chenopodium album

Conocida como «**cenizo**», es una planta herbácea anual que tiene forma de pequeño arbusto. Se observa en bordes de caminos, terrenos removidos y cultivos. Tiene un amplio periodo de floración, de la época veraniega tardía (junio) a octubre, aunque en nuestro país los picos de floración son agosto y septiembre. Sus hojas se han utilizado como verdura similar a las espinacas, pero su consumo debe ser moderado y no se debe tomarlas crudas debido a su toxicidad. Tiene propiedades laxantes, diuréticas y antihelmínticas.



En muchos países europeos se utiliza habitualmente en ensaladas y zumos.

### Taraxacum

Conocida comúnmente como «**diente de león**» por sus hojas, cuya forma alargada y dentada recuerda a los dientes de este gran felino. Actualmente es común en las zonas templadas de prácticamente el mundo entero. Florece y poliniza de primavera a otoño.

Crece de forma salvaje y persistente en jardines, bordes de caminos, praderas, prados y cultivos. Es una de las plantas más nutritivas que se conocen y se utilizan tanto sus raíces como las flores y hojas para usos medicinales y alimenticios.



## Los árboles

Un árbol es una planta de tallo leñoso, que se ramifica a cierta altura del suelo y que produce ramas secundarias nuevas cada año que parten de un único tronco. Las plantas leñosas que tienen varios troncos o son de pequeño tamaño son consideradas arbustos. Los árboles son un componente relevante del paisaje y desempeñan un papel importante a la hora de producir oxígeno y reducir el dióxido de carbono en la atmósfera, así como moderar las temperaturas en el suelo. También son importantes en la agricultura, como material de construcción, así como fuente de energía primaria.

Su polinización suele ser poco frecuente, por ello en los pacientes sensibilizados no suelen incluirse en su inmunoterapia.

Es causante del 65% de las alergias de las personas

### Olea europaea

Conocido comúnmente como «**olivo**», puede llegar a medir hasta 15 metros, con un tronco retorcido de tono grisáceo. Su tiempo de polinización es muy breve (mayo a junio). Se trata de una planta mediterránea, de inviernos no muy fríos, pues le afectan mucho las heladas.

Entre sus principales utilidades están el uso en la alimentación, iluminación, rituales religiosos y como componente básico de pomadas, cosméticos y otros ungüentos. Además, gracias a poseer una madera de excelente calidad se utiliza para la fabricación de instrumentos y ebanistería.

Árbol muy utilizado en los jardines de las ciudades por su resistencia a la contaminación.

### Platanus hispanica

Árbol ornamental conocido como «**platanero**», que puede alcanzar los 55 metros de alto. Su corteza se caracteriza por parecer un mosaico de tonos verdes, grises y amarillos, que se desprende con facilidad en grandes placas. Su periodo corto de floración es entre abril y mayo, pero muy explosiva en su inicio. En la antigüedad se plantaban en las cunetas de las carreteras para dar sombra a los lentos carruajes y diligencias.



### Betula

Árbol conocido como «**abedul**», es originario del norte de Europa y Asia, donde crece en las riberas de ríos, arroyos y laderas húmedas. En España, predomina en toda la cordillera cantábrica. Se caracteriza por tener un tronco delgado y alto que puede alcanzar los 30 m de altura, con una corteza blanca con grietas transversales de color oscuro. Su polinización en el norte de la Península es de finales de marzo a finales de abril. Muy utilizado en parques y jardines por su rápido crecimiento. Entre otras utilidades, se usa como aroma en perfumes y tratamiento en enfermedades cutáneas por su aceites esenciales.

Es un polen que aparece en los meses de frío (otoño e invierno)

### Cupressus

Árbol conocido como «**ciprés**», de 20-35 metros de altura con una copa de forma cónica, con hojas de pequeño tamaño de un color verde negruzco. Poliniza en meses invernales, de febrero a finales de marzo. Es originario de las montañas del este y sur de la región mediterránea, pero actualmente está muy extendido como uso ornamental. Son muy utilizados como medianeros, ya que sus raíces crecen en profundidad y no dañan los muros. Es muy resistente a la sequía y a las temperaturas extremas. Además, es muy usado en jardinería, su madera, muy acústica y de color claro, es muy apreciada para la elaboración de instrumentos musicales.



## Resumen de las polinizaciones:

**PRIMAVERA Y PRINCIPIOS DE VERANO** (abril a julio): gramíneas, plantainas, acedera, parietaria, diente de león y el olivo.

**FINALES DE OTOÑO E INVIERNO** (noviembre a marzo): ciprés, abedul y se inicia la parietaria.

**VERANO Y PRINCIPIOS DE OTOÑO** (agosto a octubre): diente de león y cenizo blanco.

**PRIMAVERA**

**VERANO**

**OTOÑO**

## Algunas recomendaciones para el paciente alérgico a los pólenes:

- ✓ Mantener las ventanas cerradas por la noche, ventilar por las mañanas.
- ✓ Disminuir las actividades al aire libre durante las 5-10 h de la mañana y de 19-22 h de la tarde.
- ✓ Mantener cerradas las ventanillas cuando se viaje en coche.
- ✓ Durante el periodo álgido de la polinización evite salir, sobre todo los días de viento.
- ✓ Evitar tumbarse en el césped.



ALERGIA



LEISHMANIA



DERMATOPATOLOGÍA



MICROBIOLOGÍA