Alergia al polen

¿Qué es la alergia respiratoria?

La alergia es una enfermedad en la que el sistema inmune de una persona identifica como dañino un estímulo externo que no debería serlo. De esta manera, cada vez que el niño entra en contacto con dicha sustancia, tendrá síntomas característicos. Por el mismo motivo, si se evita la exposición al agente agresor, estará libre de síntomas.

Las personas alérgicas producen anticuerpos de la clase IgE (inmunoglobulina E) frente a las sustancias ambientales que actúan como alérgenos. Los alérgenos que con más frecuencia producen alergia son los pólenes, los ácaros, los epitelios de los animales y los hongos.

¿Qué es el polen?

El polen son los granos diminutos que producen algunas plantas para reproducirse. Es una de las causas más frecuentes de alergia en el mundo. En España hay más de diez tipos que pueden provocar alergia.

Los más importantes son los pólenes de gramíneas, olivo, arizónica, plátano, salsola y parietaria. La importancia de cada uno de ellos depende del área geográfica. Las zonas de costa tienen niveles de polen más bajos y durante más tiempo, y las de interior niveles más altos aunque durante un tiempo más corto. En los días de viento, secos y soleados hay más polen ambiental. Disminuye su cantidad los días de humedad o de lluvia, que □□□□□ el polen del ambiente.

¿Cuándo aparecen los síntomas de alergia al polen?

Si el niño es alérgico al polen lo más seguro es que tenga síntomas en primavera. Sin embargo, aproximadamente el 50% de las personas con alergia al polen del norte de España y más del 80% de los residentes en el centro y el sur son alérgicos a más de un tipo de polen. Por ejemplo, en Madrid es muy frecuente la alergia múltiple a cupresáceas (familia de coníferas) y gramíneas (familia de plantas que incluyen los cereales, por ejemplo), lo que hace que los síntomas aparezcan en más de una estación, de enero a julio.

Los síntomas aparecen cuando en el ambiente hay niveles de polen capaces de desencadenar alergia y estos niveles son distintos en cada persona, dependiendo de su grado de sensibilización y de exposición. Los niveles de pólenes en las diferentes partes de España se pueden consultar en la web del Comité de Aerobiología de la SEAIC.

Mucha gente cree que la pelusa blanca que llena las calles a la llegada de la primavera es responsable de que los pacientes polínicos comiencen con los síntomas de alergia. Sin embargo, dicha pelusa realmente es inocua para el ser humano y no produce alergia. Los síntomas que las personas alérgicas al polen tienen en esta época del año se deben al polen de las gramíneas, que no es visible a nuestros ojos, y cuya polinización coincide en el tiempo con la dispersión de la pelusa del chopo.

¿Qué síntomas produce la alergia al polen?

Si una persona tiene alergia a sustancias que pueden estar presentes en el aire podrá manifestar síntomas respiratorios nasales y síntomas oculares. Aproximadamente la mitad de los afectados por rinitis alérgica pueden llegar a tener asma alérgica. Aunque es menos frecuente, en algunas ocasiones se produce asma aislada, sin

síntomas de ojos ni de nariz.

Si el niño comienza con síntomas como goteo nasal, moco claro, picor de ojos o de nariz, taponamiento nasal, estornudos repetidos, enrojecimiento y lagrimeo ocular, es muy probable que sea alérgico. Sin embargo, en muchas ocasiones es difícil diferenciarlo de un catarro común. Generalmente, en los resfriados no se produce conjuntivitis, puede haber fiebre y la tos suele acompañarse de expectoración. En cambio, en la polinosis casi siempre hay conjuntivitis (ojos rojos con picor ocular), no hay fiebre y la tos es seca. A veces se escuchan sibilancias (leve pitido producido con la respiración) y se produce dificultad para respirar.

Si el niño tiene estos síntomas cuando está en espacios abiertos, sobre todo durante los días soleados y con viento, y mejora los días de lluvia, es muy probable que tenga alergia al polen. Si los síntomas se repiten siempre en la misma época del año, el diagnóstico es muy probable.

¿Cuándo se debe consultar? ¿Cómo se diagnostica?

Si el niño tiene los síntomas descritos es recomendable que consulte con el pediatra, quien determinará si son compatibles con rinoconjuntivitis alérgica o asma y valorará la necesidad de tratamiento, de hacer estudios o derivar a otro especialista para la realización de pruebas (cutáneas o de otro tipo) para confirmar si es o no alérgico al polen.

Para el diagnóstico correcto es fundamental la información que se aporta al hacer la historia clínica, para así poder establecer una asociación causal entre las pruebas positivas y los síntomas del niño, si es o no alérgico y si lo es a uno o varios pólenes. Para esto, es de utilidad realizar una recogida minuciosa de los datos relevantes en el *"Calendario de síntomas y consumo de medicación"*.

¿Qué es un calendario de síntomas y consumo de medicación?

Consiste en realizar un registro pormenorizado de los síntomas, las fechas en las que se producen, la medicación que se emplea para su control y su duración. Lo deben hacer los padres, tutores o las personas que tienen los síntomas, y será determinante a la hora de realizar un diagnóstico final preciso en todos los casos, pero especialmente en niños que tengan pruebas positivas para distintos pólenes y otros alérgenos.

Un buen calendario de síntomas ayudará a diferenciar los posibles desencadenantes, dado que cada polen solo aparece a lo largo de algunos meses específicos del año, la alergia a epitelio de animal ocurre especialmente tras su exposición a los mismos, mientras que la alergia a ácaros y alternaría puede aparecer de manera más mantenida y continua a lo largo de todo el año.

¿Cómo se trata?

Además de las medidas de evitación de pólenes, es importante que siga el tratamiento recomendado por su médico.

Existen dos tipos de tratamientos. Los que disminuyen los síntomas (antihistamínicos, corticoides nasales para la rinitis, inhaladores para el asma bronquial, entre otros) y el tratamiento con vacunas de la alergia o inmunoterapia, cuyo objetivo es controlar el origen de la enfermedad.

La vacuna del polen es un tratamiento eficaz para modificar la evolución de la enfermedad alérgica, tratar los síntomas y evitar que las personas con rinitis alérgica desarrollen asma. Sin embargo, no todos los niños son candidatos a este tipo de tratamiento. Cada uno tiene unas peculiaridades concretas que deben ser estudiadas. El éxito de las vacunas se basa en la selección correcta de las personas y de los alérgenos adecuados para la composición de la vacuna.

El tratamiento con vacunas se puede iniciar a cualquier edad, pero habitualmente se prescribe a partir de los 5 años, que es cuando el diagnóstico de la alergia a inhalantes es más fiable. Las vacunas se pueden administrar con el resto de los medicamentos que necesite el niño.

¿Cómo se notan los efectos de la vacuna?

Cuando son eficaces, al cabo de unos meses los síntomas se van haciendo menos frecuentes, menos intensos y

menos duraderos. También disminuye la necesidad de medicación de rescate y de medicación preventiva. En los casos en que la eficacia es mayor, puede llegar a retirarse completamente la medicación preventiva y el niño no tiene ningún síntoma ni necesita medicación de rescate.

¿Se puede prevenir la exposición al polen?

Es prácticamente imposible evitar el contacto con el polen, pero se deben seguir unas precauciones generales. Es importante identificar en qué época las plantas sueltan el polen en la zona de residencia del niño. En Internet existen páginas que informan sobre los niveles de polen (link is external).

Los pacientes alérgicos pueden aplicar una serie de **medidas higiénicas** que les ayudarán a **reducir la exposición a los pólenes**:

1. No abrir las ventanas del hogar al amanecer ni al anochecer.
2. Evitar acudir a zonas donde haya plantas a las que el niño es alérgico durante la época de floración.
3. Tender la ropa en el interior de las casas.
4. Cambiarse de ropa al volver a casa, tras estar en la calle.
5. Emplear gafas de sol e incluso mascarillas con filtros para el polen. Emplear filtros para el polen en los aires acondicionados del domicilio y los coches.
6. Viajar siempre con las ventanillas subidas.
7. Evitar las actividades al aire libre en las primeras y últimas horas del día.

Artículo publicado el 27-1-2017, revisado por última vez el 31-3-2023

La información ofrecida en En Familia no debe usarse como sustituta de la relación con su pediatra, quien, en función de las circunstancias individuales de cada niño o adolescente, puede indicar recomendaciones diferentes a las generales aquí señaladas.

Este texto, perteneciente a la Asociación Española de Pediatría, está disponible bajo la licencia Reconocimiento-NoComercial-CompartirIgual 3.0 España.

Más referencias sobre el tema e información sobre los autores en:

https://enfamilia.aeped.es/temas-salud/alergia-al-polen