Nota de prensa

**La incidencia de alergia al polen esta primavera se prevé leve en el norte y más alta en el centro y sur de España**

* Es más frecuente la alergia al plátano de sombra, gramíneas y olivo, que provocan picor de ojos y nariz, estornudos, secreción nasal acuosa, sensación de taponamiento nasal, lagrimeo y ojos rojos, así como síntomas bronquiales
* La jefa de Alergología de Ribera Povisa, Carmen Mogío, recomienda limitar la exposición al aire libre sin mascarilla y gafas de sol, sobre todo los días de mucho viento

Vigo**, 28 de abril** de 2023.- En la comunidad gallega se mantendrá el patrón de la primavera pasada, con incidencia baja de alergia al polen, según los datos de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica, que prevé una mayor incidencia en el centro y sur de España. “Tendremos una primavera leve, no llegando a alcanzar niveles superiores a 2.000 granos/m3”, ha indicado la jefa del servicio de Alergología de Ribera Povisa, Carmen Mogío.

La especialista recuerda que existe una relación directa entre las concentraciones de pólenes durante la primavera y factores meteorológicos como la lluvia y la temperatura del otoño e inviernos previos. “Un otoño-invierno lluvioso favorece el crecimiento de todas las plantas, sobre todo las gramíneas, lo que aumentará la producción de polen en la floración”, asegura. Las alergias al polen más habituales son al plátano de sombra, las gramíneas y el olivo. Sin embargo, en Galicia, los alérgenos más prevalentes son los ácaros del polvo doméstico seguidos del polen de las gramíneas.

La alergia es una reacción inmunológica frente a una sustancia que normalmente es inofensiva como el polen, el epitelio de animales, el polvo doméstico, los hongos de la humedad, venenos de himenópteros, alimentos o medicamentos, entre otros. Existen otras causas menos frecuentes de alergia respiratoria y relacionadas con el ámbito laboral como es el caso del asma del panadero, ha señalado.

Los síntomas son rinitis con picor nasal, estornudos en salvas, rinorrea y congestión, conjuntivitis con picor ocular, lagrimeo e hiperemia conjuntival y, en ocasiones, síntomas en las vías respiratorias bajas, como la tos seca de predomino nocturno y la sensación de falta de aire, asociada a escucha de sibilantes.

La rinitis alérgica afecta entre el 25 y el 50% de la población mundial y, en concreto, la rinitis alérgica por pólenes constituye algo más de la mitad de los casos.

Por su parte, la alergia respiratoria es una patología mucho más prevalente entre la población infatojuvenil y tanto los antecedentes de atopia como la existencia de patología alérgica en uno o ambos progenitores pueden actuar como factores favorecedores del desarrollo de la alergia, cuya evolución, en muchos casos, se ve beneficiada hacia una clara mejoría sobre todo si se trata de forma adecuada. “Actualmente la inmunoterapia (o “vacuna” como se conoce coloquialmente) es un tratamiento muy efectivo capaz de modificar la evolución de la enfermedad siempre y cuando sea un alergólogo el que valore la indicación y necesidad de ponerla”, ha señalado la doctora Mogío.

“Cuando hablamos de alergia respiratoria hacemos referencia no solo a rinitis y/o conjuntivitis alérgicas si no también a asma alérgico, ya que la alergia afecta a todo el árbol respiratorio, desde las fosas nasales hasta el bronquio. En Alergología valoramos y tratamos a pacientes con rinoconjuntivitis alérgica, rinoconjuntivitis-asma alérgico y pacientes solo con asma alérgico”, ha precisado la especialista.

**Consejos para reducir los síntomas de la alergia**

Para mitigar los efectos de la alergia, Mogío recomienda “limitar la exposición en exteriores o usar gafas de sol y mascarilla, no abrir las ventanas si estamos en casa, salvo a primera hora para ventilar, y tampoco conduciendo, y llevar casco integral en caso de ir en moto”. La doctora añade la conveniencia de evitar, en la medida de lo posible, “las salidas al campo, zonas ajardinadas o parques durante la época de polinización que nos provoca la alergia”. También recomienda instalar filtros para el polen en el sistema de aire del coche y en el aire acondicionado de casa.

La Sociedad Española de Alergología y los especialistas de Ribera recomiendan consultar el pronóstico de polen local en [www.polenes.com](http://www.polenes.com) antes de salir de casa.

**Comunicación Ribera Povisa**info@atlanticacomunicacion.com | 986 260 680