

Ya está aquí la primavera: un breve recorrido por el mundo de los pólenes

Solemos datar el inicio de la primavera en el 21 de marzo de cada año, aunque la realidad es que el momento exacto en que esto ocurre es la entrada del equinoccio, que determina el final del invierno en el hemisferio norte de nuestro planeta.

Botticelli la pintó: “La primavera”, una alegoría considerada una de las cimas de la pintura florentina del Renacimiento.

La primavera es la estación de las flores, donde la luz incrementa su intensidad, los colores se magnifican y la temperatura aumenta. Y es la estación del polen, la estación por excelencia de las alergias respiratorias.

Pero ¿qué es el polen? Podríamos definirlo como el conjunto de granos producidos por las plantas con semilla, cada uno de los cuales contiene un gametofito masculino fundamental para la reproducción de las mismas.

¿Qué pólenes son los alergénicos? Muchos, muchísimos, aunque los que mayormente afectan a la población general son los que por su peso molecular resultan más ligeros y permanecen suspendidos en la atmósfera durante más tiempo. Haremos un recorrido por ellos.

El calentamiento global está generando cambios. Un ejemplo sucede con el **polen del ciprés**. Se trata de un tipo de árbol que no requiere mucha agua, por lo que la ausencia de lluvias durante el otoño-invierno no resulta para él demasiado problemática. Sin embargo, la elevación de las temperaturas facilita su polinización que en los últimos años se ha vuelto explosiva (multiplicándose hasta por cinco). Los meses típicos de polinización del ciprés suelen ser los de febrero-marzo, aunque en localidades de interior y dadas las altas temperaturas de los últimos años las fechas se están adelantando.

Ciprés en floración

Posteriormente vendría el **polen del platanero de sombra** (el llamado plátano de paseo), tan predominante en ciudades como Málaga o Marbella. Se trata de árboles ornamentales muy ubicuos presentes en localidades tanto costeras como de interior. Presentan un pico de polinización muy estrecho e intenso durante los meses de marzo-abril.

Plataneros en el Paseo de los Curas (Málaga)

El **polen de la parietaria** sería el siguiente en la lista. En Málaga se encuentra muy presente en regiones como la Axarquía y el Valle del Guadalhorce (pero no exclusivamente). Se trata de una maleza de la familia de las ortigas que predomina en la costa mediterránea y que genera alergias respiratorias muy intensas. La polinización principal puede comenzar desde el mes de febrero y extenderse hasta el final de la primavera, teniendo un segundo periodo de polinización en otoño.

Parietaria

La alergia al **polen de las gramíneas** es la más prevalente a nivel mundial, pero no en Málaga y su provincia. Aquí la primera es la alergia a los ácaros del polvo y la segunda al polen del olivo. Las gramíneas ocuparían en nuestra zona la nada desdeñable medalla de bronce. Se trata de plantas herbáceas que lo dominan todo, presentes casi en cada rincón, cada centímetro de campo a nuestro alrededor. La intensidad de su polinización se ve muy determinada por las lluvias acaecidas durante las semanas previas al inicio de la primavera: poca lluvia-poco polen, mucha lluvia-mucho polen. Veremos qué ocurre este año.

Campo de gramíneas

Por último, debemos hablar del **polen del olivo**, protagonista indiscutible de las alergias respiratorias primaverales en nuestro entorno. Su grado de polinización depende de dos aspectos fundamentales: una temperatura moderada-alta sobre todo durante el mes de marzo y la llegada de agua (aunque no requiere demasiada).

Olivar

Gramíneas y olivo son los caballos de batalla principales para los pacientes alérgicos en Málaga y su provincia durante los meses de abril y mayo. Generan síntomas de rinitis, faringitis, conjuntivitis y asma. Y no debemos olvidar que cuando estos problemas comienzan se vuelven crónicos, regresando cada año para recordarnos su presencia.

Un paciente aquejado de una alergia respiratoria lo será siempre, y en muchos casos tenderá a empeorar con el tiempo. ¿Qué hacer? Acudir sin duda al alergólogo, realizarse pruebas, llegar a un diagnóstico de certeza e iniciar un tratamiento.

Las alergias respiratorias tienen solución. No hay que dejarse arrastrar por ellas.

Dr. Gonzalo Campos Suárez.
Médico Especialista en Alergología
Grupo AlergoMálaga

Publicado por [Dr. Bécquer](#) en [lunes, marzo 21, 2022](#)