

Servicio de Alergología

gramíneas

Las gramíneas son muy abundantes (20% de la superficie vegetal) y la principal causa de alergia a pólenes en España y en el mundo. Son plantas herbáceas, que no suelen medir más de un metro, con flores pequeñas y agrupadas en espiguillas. Se conocen unas 12.000 especies distribuidas desde el mar hasta la montaña. Las gramíneas se dividen en silvestres, que crecen solas en pastos y bordes de caminos, y las cultivadas o cereales, como el trigo o la cebada. Los pólenes de cereales no suelen dar problemas alérgicos. Las especies de gramíneas silvestres más alergénicas son caracolillos (*Dactylis glomerata*) (figura 1), hierba timotea (*Phleum pratense*) (figura 2), ballico (*Lolium perenne*) y grama (*Cynodon dactylon*) (figura 3).

Pueden florecer desde enero hasta octubre, dependiendo de la especie, pero principalmente en mayo y junio. En los meses de febrero y marzo suele polinizar *Poa annua*.

Con cifras superiores a 50 granos/m³ de gramíneas tienen síntomas todos los pacientes sensibilizados a ellas, pero con menos de 50 sólo los pacientes muy sensibles.

Existe una notable relación entre las lluvias de octubre a marzo y la polinización de las gramíneas. Así, los años que llueve mucho en esas fechas la concentración de gramíneas es más elevada que los años que llueve poco en esos meses. La polinización de gramíneas en la España seca continental (Madrid, Extremadura y Castilla-La Mancha) con primaveras cortas, inviernos fríos y veranos muy calurosos, es explosiva en mayo y junio. En la costa mediterránea, con clima más suave, la polinización es larga (marzo a agosto) y menos intensa. En el norte de España la polinización es

de abril a julio, con lluvias que producen un efecto de barrido que explica los bajos niveles de pólenes en relación con la abundancia de prados.

¿QUÉ SON LOS PÓLENES?

Los pólenes son granos microscópicos, más pequeños que la cabeza de un alfiler, en cuyo interior se encuentran los elementos reproductores masculinos de las plantas. La misión de los pólenes es fecundar el óvulo que se encuentra en el interior de la flor para formar el fruto y posteriormente nuevas semillas. En una sola flor existen miles de granos de pólenes, que son los que vemos como un polvillo amarillo al sacudir la flor. No hay que confundir los pólenes, que sólo se ven con el microscopio, con las pelusillas blancas que aparecen en el suelo durante la primavera, ya que estas corresponden a las semillas de los chopos.

Todas las plantas tienen pólenes para reproducirse, pero no todos los pólenes van a producir problemas alérgicos. Los pólenes son transportados de una flor a otra, donde fecundan el óvulo, a través de animales (pólenes entomófilos) o del viento (pólenes anemófilos). Los animales pueden ser insectos (abejas, mariposas) o pájaros (colibríes), que serán atraídos por los colores vivos y los olores penetrantes de las flores, y estos pólenes no darán problemas alérgicos por no verter el polen al aire. Es el caso de flores bonitas y olorosas, como las lilas y las rosas. Sin embargo, las plantas que utilizan el viento para transportar polen no necesitan atraer animales, por lo que suelen tener flores poco vistosas, siendo las principales causas de alergia respiratoria, como gramíneas, olivo, arizónica, plátano de sombra, parietaria, salsola, etc.



Figura 1. Caracolillos (*Dactylis glomerata*).



Figura 2. Hierba timotea (*Phleum pratense*).



Figura 3. Grama (*Cynodon dactylon*).

RECOMENDACIONES PARA EL PACIENTE ALÉRGICO A PÓLENES

- ✓ Evitar las salidas al campo, las zonas ajardinadas y parques los días de viento, secos y soleados.
- ✓ Mantener cerradas las puertas y ventanas de la casa y utilizar aire acondicionado con filtros.
- ✓ Las ventanillas del coche deben estar cerradas y el aire acondicionado activado para filtrar los pólenes del exterior. Evitar viajar en moto, bicicleta o coches descapotables.
- ✓ Utilizar gafas de sol para evitar el contacto con los ojos. Utilizar mascarillas si no se puede evitar la exposición al polen. Llevar la medicación de rescate prescrita por el alergólogo.
- ✓ Consultar los niveles de pólenes de su ciudad, en Internet en www.polenes.com.