

Mitad de mayo: llega el apogeo del polen

“En cuanto tengamos varios días soleados seguidos, las personas alérgicas van a empezar a notar los síntomas”, advierten los especialistas

Oviedo, Pablo ÁLVAREZ
Mediados de mayo es el momento, y ese momento ya ha llegado. En los próximos días, en cuanto se encadenen tres o cuatro jornadas consecutivas de sol, el polen empezará a flotar por el aire, y los alérgicos comenzarán a sufrir los síntomas clásicos de esta época: estornudos, secreción nasal acuosa, picor de nariz, lagrimeo... Sólo existe una posibilidad de que tal cosa no suceda: que siga lloviendo.

“A estas alturas ya deberían haber empezado las molestias típicas de los alérgicos. Por lo que vemos en las consultas, este año están retrasándose”, explicó ayer a este periódico Julián Azofra, alergólogo del Hospital Universitario Central de Asturias (HUCA). A juicio del doctor Azofra, la persistencia de las lluvias en estas últimas semanas está retrasando la proliferación de pólenes.

“Los picos de concentración de polen de gramíneas suelen darse entre mediados de mayo y mediados de julio”, indicó Sara Díaz Angulo, alergóloga del Centro Médico de Asturias, quien coincide con su colega en que la aparición de los procesos alérgicos propios de la primavera se han demorado a causa de las bajas temperaturas y la elevada pluviosidad.

Uno de cada cuatro españoles padece alergia al polen, según la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAC). Se trata del tipo de alergia más frecuente en nuestro país y está causada sobre todo por el polen que diseminan plantas y árboles como las gramíneas, la salsola, el olivo, el ciprés, el plátano de sombra y la parietaria.

“En cuanto tengamos unos cuantos días soleados seguidos,

Consejos para los alérgicos



▶ **Mejor dentro de casa.** En los días de mayor concentración de polen y, sobre todo, si hay viento fuerte, opte por actividades dentro del hogar.

▶ **Horario restringido.** Los intervalos entre las cinco y las diez de la mañana y las siete y diez de la noche son los que acumulan una mayor

concentración de polen. Reduzca durante esos tramos horarios las actividades al aire libre y mantenga las ventanas de casa cerradas.

▶ **Protección dentro del coche.** En el automóvil, mantenga las ventanillas cerradas para evitar la entrada de los granos de polen.

▶ **Cuidar los ojos.** En la calle, es conveniente llevar gafas de sol para que el polen no pueda entrar en contacto con los ojos.

▶ **La ropa, un imán.** Los granos de polen pueden quedarse atrapados en las prendas. Una buena medida es ducharse y cambiarse de ropa al llegar a casa. Puede ayudar lavarse la cara y las manos tras las exposiciones, si no es posible cambiarse de ropa.

▶ **Ojo a la noche.** Si pasa la noche al aire libre, es mejor que no duerma cerca de fuentes de pólenes alergénicos como árboles o plantas.

▶ **Precauciones en tu jardín.** En el caso de que disfrute de una parcela de recreo, evite las plantas que polinicen por el aire y aquellas actividades que puedan remover partículas de polen, como cortar el césped o barrer la terraza.

▶ **Filtros para el aire.** Puede colocar filtros antipolen en los aparatos de aire acondicionado, tanto en casa como en el coche. No olvide cambiarlos con frecuencia para que no pierdan eficacia.

▶ **Para medicarse.** Si toma fármacos específicos para las alergias, como antihistamínicos, debe hacerlo siempre bajo supervisión médica, de forma regular y en la dosis recomendada por el especialista. Recuerde que nunca debe mezclar estos medicamentos con alcohol.

los pacientes van a empezar a notar los síntomas”, pronostica Julián Azofra. ¿Se espera una temporada de alergias particularmente dura? “Lo previsible es que sea similar a la de otros años”, señala Sara Díaz Angulo. Y puntualiza: “Debido a que en Asturias las temperaturas no suelen ser muy elevadas y a que las lluvias son frecuentes, no suelen detectarse picos tan elevados y síntomas tan intensos como los de otras comunidades autónomas”.

La intensidad de las fuentes de alergia es directamente proporcional a las lluvias registradas en el otoño previo

Según algunos expertos, la intensidad de las fuentes de alergia es directamente proporcional a las lluvias registradas en el otoño anterior. Esta premisa genera incertidumbres, pues la realidad es que la interminable temporada de lluvias que ha sufrido buena parte de España comenzó más bien avanzado el otoño y se prolongó todo el invierno y buena parte de la primavera.

Sara Díaz Angulo plantea algunas recomendaciones a las personas alérgicas. Entre ellas, tener en cuenta que las horas a las que se registra una mayor concentración de polen van de las cinco a las diez de la mañana, y a partir de las siete de la tarde, “cuando el aire vuelve a enfriarse y hay una concentración elevada de polen cerca del suelo”. Otro consejo vinculado al anterior: “Lo ideal es ventilar la casa solamente una vez al día, entre las diez de la mañana y las siete de la tarde, para que no entre el polen en el interior del hogar”. Tercera recomendación: “Usar gafas de sol cerradas para evitar el contacto directo del polen con los ojos”.

La referencia de Panicerres estaba en casa

La familia arropa al nuevo presidente de la Cámara de Oviedo: su padre también fue empresario de ambulancias, y su madre, la primera conductora de ese tipo de vehículos

Oviedo, José A. ORDÓÑEZ
Carlos Panicerres tomó posesión como presidente de la Cámara de Comercio de Oviedo ante un salón de actos de la sede de la calle Quintana de la capital de Asturias lleno a rebosar. Junto a la nutrida representación institucional y del empresariado de la región, había dos invitados muy especiales llegados desde Nava, la tierra natal del flamante presidente del ente cameral. Eran Ar-

gentino (Gento) Panicerres y Araceli Estrada, los orgullosos padres del consejero delegado de la empresa de ambulancias Transinsa, dos históricos del transporte sanitario en Asturias.

“Emprendedores de su tiempo”, como los definió su hijo en un discurso de inauguración del mandato en el que no se le pasó por alto agradecer a Gento y Araceli su ejemplo de trabajo y tenacidad durante tantos años de labor.



Por la izquierda, Argentino Panicerres, Araceli Estrada, Elena López Arranz, Celia Panicerres y Carlos Panicerres, el jueves, en la sede de la Cámara de Comercio. | IRMA COLLIN

Araceli Estrada fue la primera mujer que condujo ambulancias en Asturias, mientras que Gento, además de minero y taxista en Nava, desempeñó una importan-

te labor como empresario del transporte sanitario en una época especialmente complicada para este sector. Tampoco faltaron a la cita del miércoles en la Cámara

de Comercio Elena López Arranz, la esposa de Carlos Panicerres, ni Celia, una de sus dos hijas. La mayor, Carmen, estudia Medicina en Cataluña.