

Al·lèrgia a pol·len

ARTEMÍSIA O ALTIMIRA



PIA - Punt D'informació Aerobiològica
SCAIC - Societat Catalana d'Al·lèrgia i Immunotologia Clínica



Família

ASTERÀCIES
(nom actualitzat)

Família

COMPOSTES
(nom anstic)

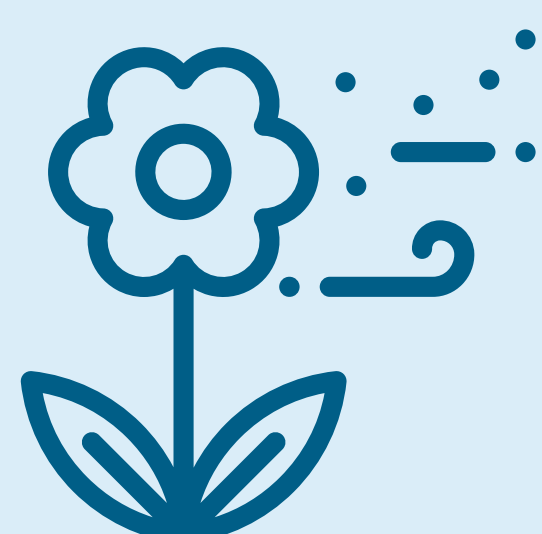
Una família
que agrupa un gran
nombre d'espècies,
gairebé totes elles
pol·linitzades per
insectes

Reconegudes per la
forma com s'agrupen
les seves flors, en
inflorescències amb la
forma característica
d'una margarida



Les flors
són molt petites,
agrupades 10-12 en
inflorescències del tipus
capítol que es distribueixen
al llarg de branques
terminals amb fulles
entremesclades

El gènere
Artemisia està format
per plantes herbàcies o
arbustives, d'entre 20 i
més d'un metre
d'alçada.



Artemisia forma part
de la subfamília **Asteroideae**,
on algunes espècies pol·linitzen
a través de l'aire (anemòfiles),
entre elles *Artemisia* i
Ambrosia ("ragweed"
en anglès)

Les fulles són
molt retallades, sovint
de color verd fosc per la
part superior i blanques per
la part inferior i a vegades
recobertes de pilositat
blanca

Les fulles
són molt retallades,
sovint de color verd fosc
per la part superior i
blanques per la part
inferior i a vegades
recobertes de
pilositat blanca

 Noms científics / comuns

Noms científics d'espècies representatives:

Artemisia absinthium, *A. alba*, *A. barrelieri*, *A. campestris*, *A. herba-alba*, *A. verlotiorum*, *A. vulgaris*, entre altres.

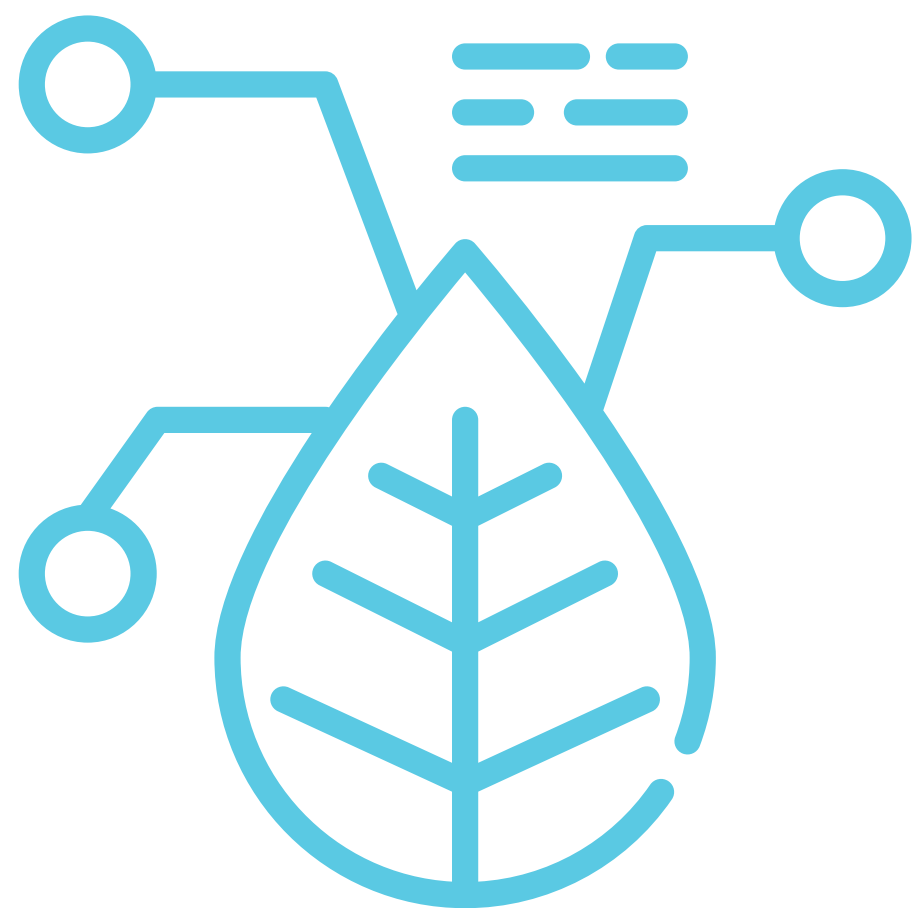
Noms comuns d'espècies representatives:

Català: artemisa, donzell salvatge, artemega, altimira.

Castellano: altamisa, artemisa, absintio, ceñidor, hierba de San Juan, madra, tamarajas.

Euskera: belarmin, erle-belarr, harjo, ario.

Galego: artemexón, axenxo, herba da Nosa Señora.



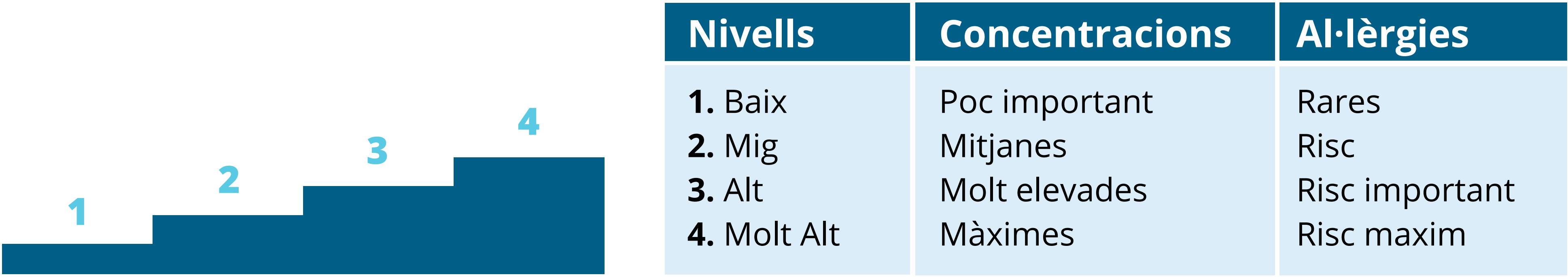
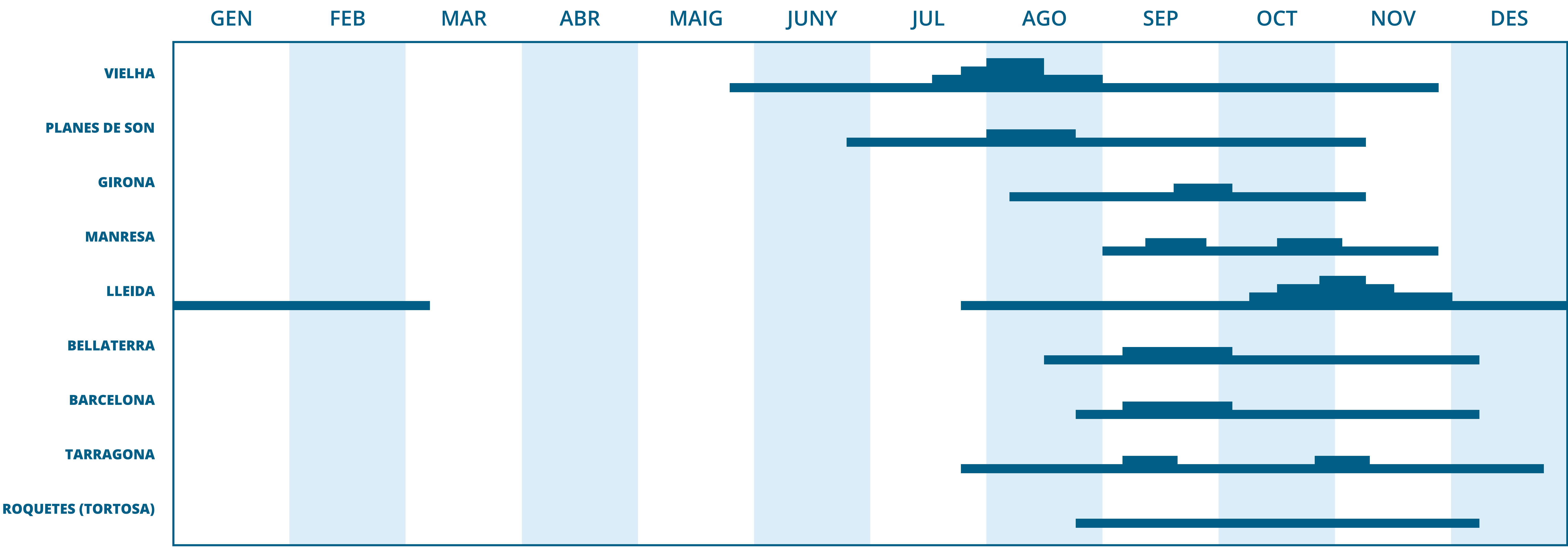
Informació aerobiològica:

El pol·len d'artemísia és present a l'aire a la tardor a la major part de territoris de Catalunya, excepte en els de muntanya on la pol·linització es produeix a l'estiu. A la zona de Lleida el pol·len també és present a l'hivern, si bé en concentracions olt baixes.

A continuació es mostra el calendari pol·línic, amb informació de la distribució d'aquest tipus de pol·len al llarg de l'any a cada una de les estacions de la Xarxa Aerobiològica de Catalunya.
Per a més informació consulteu: <http://lap.uab.cat/aerobiologia>.

ARTEMISIA

Dinàmica comparada dels nivells de pol·len de Artemisia a Catalunya i del risc d'al·lèrgia



Observació:
Prop de les plantes en flor els nivells poden ser més alts que els indicats.



Informació mèdica:

Provoca al·lèrgia a l'estiu i durant la tardor (de juliol a octubre).

Els al·lèrgics a artemísia poden tenir problemes amb certs aliments: la mel, les pipes de gira-sol o tornassol, la camamilla (en infusió o rentats oculars), l'api, la pastanaga i algunes espècies o condiments. En alguns pacients es produeix reacció en menjar certes fruites com: poma, meló i síndria.

Moltes espècies de la família de les compostes (*Taraxacum*, de nom comú dent de lleó o pixa-llits; *Chrysanthemum*, de nom comú crisantem o margarita; *Helianthemum*, gira-sol o tornassol;...) presenten també pol·len al·lergogen, però tenen menor importància en al·lèrgia perquè pol·linitzen mitjançant insectes, i per tant la concentració de grans de pol·len a l'atmosfera és molt menor.

CONSELLS PER A PERSONES AMB AL·LÈRGIA AL POL·LEN DE ARTEMISIA

01

Conèixer (amb un diagnòstic mèdic) quin és el pol·len causant de la al·lèrgia.



02

Mantenir-se informat dels nivells de pol·len al·lergogen a la zona habitual i informar-se dels nivells a les zones on s'ha d'anar o es planifica anar.

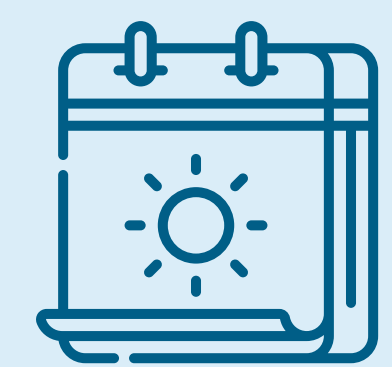


El web <http://lap.uab.cat/aerobiologia> mostra informació actualitzada dels nivells de pol·len a Catalunya i com accedir a informació d'altres zones geogràfiques.

Pots donar-te d'alta (i de baixa) a rebre el butlletí setmanal a: <http://lap.uab.cat/aerobiologia/ca/subscribe#newsletter>

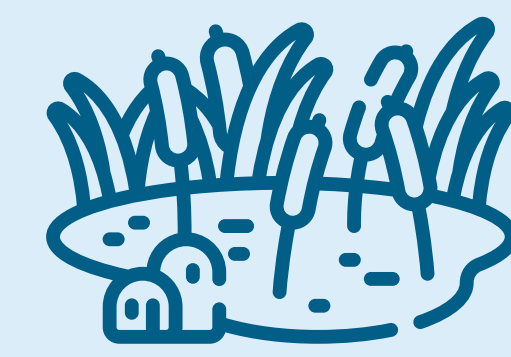
03

Si es noten "problemes" fora de l'època habitual, consultar amb l'al·lèrgic, per estudiar si s'ha produït una sensibilització a altres al·lèrgens.



04

Aprendre a reconèixer la planta productora del pol·len que ens causa al·lèrgia i, sobretot, com és la seva flor, des que es comença a formar i mentre està alliberant el pol·len.



05

Tenir ubicada en l'entorn habitual (casa, escola, feina...) la planta que ens causa al·lèrgia i evitar al màxim acostar-nos-hi quan veiem que comença a tenir flors obertes i fins que acabi la floració.

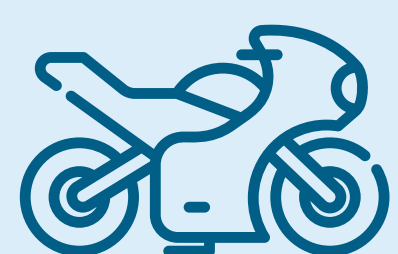


06

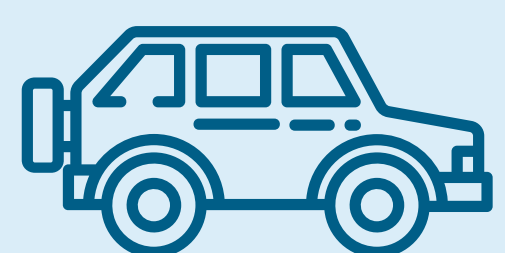
Durant l'època de pol·linització, poden agreujar els símptomes:



Si s'està a l'exterior, protegir-se els ulls amb ulleres i el nas i la boca amb un mocador o una mascarata que ajudin a filtrar l'aire.



Si es va en moto o en bicicleta seguir el consell anterior.



Si es va en cotxe, viatjar amb les finestres tancades i amb filtre anti-pol·len.



Fer assecar la roba a l'interior, per evitar que hi quedi retingut l'al·lergen que ens afecta.



Ventilar les habitacions durant 5-10 minuts, a ser possible abans de que es faci clar o ben aviat, perquè normalment a aquesta franja horària hi haurà poc pol·len a l'aire.



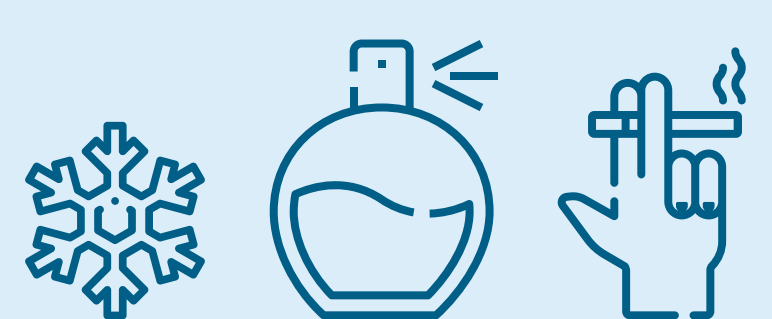
Rentar-se el cabell o evitar el seu contacte amb el coixí a l'anar a dormir, ja que haurà retingut les partícules que hi havia a l'aire.



Rentar els vegetals frescos abans de menjar-los, ja que podem ser portadors de grans de pol·len.



Atenció als dies amb vent, secs i solejats, perquè solen tenir concentracions més elevades de pol·len.



El fet d'estar refredat, la contaminació ambiental, els esforços físics, la presència de perfums, tabac, insecticides, laques...



Les hores centrals del dia solen ser les de concentracions pol·líniques més elevades.



Canviar-se la roba a l'arribar a casa i rentar-la abans d'utilitzar-la de nou.