

**Las alergias más comunes en esta época son arizónicas y cipreses**

**LOS PROBLEMAS ALÉRGICOS AFECTAN A MÁS DEL 30%**

**DE LA POBLACIÓN**

* La subida de temperaturas en marzo ocasionará síntomas intensos en los alérgicos
* El Dr. Moral, alergólogo de HM IMI Toledo, participa en un estudio que demuestra el aumento de alergia en zonas contaminadas
* Es recomendable evitar la estancia prolongada y la actividad física innecesaria en parques, jardines y zonas de arbolado, intentando permanecer el mayor tiempo posible en interiores limpios, sobre todo cuando haya mucho viento

**Toledo, 4 de marzo de 2016.**  Las alergias son un conjunto de alteraciones que pueden ser de carácter respiratorio, nervioso o eruptivo que se producen en el sistema inmunológico. El Dr. Moral, alergólogo de HM IMI Toledo, señala que “las más comunes en esta época del año son a los cipreses y las arizónicas, seguidas de otras menos comunes como los enebros o las tuyas”. Este tipo de árboles pertenecen a la familia de las cupresáceas, que no pierden sus hojas durante el invierno. Se plantan frecuentemente en parques, jardines, colegios o como seto delimitador en viviendas de urbanizaciones. "Las cupresáceas han pasado de ser unos pólenes anecdóticos hace unos pocos años, a representar una causa destacada de alergia a pólenes", apunta el Dr. Moral.

Según los datos de la Agencia Estatal de Meteorología (AEMET), las previsiones indican que en el mes de marzo se producirá un aumento de las temperaturas por encima de la media en España, menos en el noroeste, mientras que las precipitaciones serán similares a la media, salvo un descenso en el cuadrante sureste.

Tal y como explica el Dr. Ángel Moral, alergólogo de HM IMI Toledo y presidente del Comité de Aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica (SEAIC), "la subida de las temperaturas en marzo ocasionará síntomas intensos en los alérgicos a las cupresáceas".

Los síntomas más comunes son picor en los ojos y, cuando afecta a la nariz, estornudos muy seguidos, mucosidad continua, transparente y líquida. En los casos más agudos se producen cuando afectan a los bronquios y son principalmente tos, falta de aire, opresión en el pecho e incluso silbido.

**Ciudades y zonas rurales**

Según un estudio en el que participó el Doctor Moral "en las ciudades, a pesar de existir menos cantidad de pólenes que en las zonas rurales, las enfermedades alérgicas son más frecuentes porque las partículas de emisión diesel producidas por vehículos y calefacciones crean un ambiente hostil a las arizónicas y éstas producen pólenes que presentan proteínas diferentes a los pólenes de zonas no contaminadas. Estas nuevas proteínas se denominan de estrés y se producen como un mecanismo de defensa de las plantas ante agresiones, como la contaminación, enfermedades de las plantas o la sequía”.

En el estudio se analizó el polen de cipreses recogidos por un lado, de una carretera con tráfico en una zona industrial y, por otro, de cipreses plantados en una zona residencial no polucionada, descubriendo cantidades elevadas de un nuevo alérgeno del ciprés, que sólo aparecía en los pólenes de la zona contaminada.

**Recomendaciones**

La Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica recomienda:

* Acudir al alergólogo antes del invierno y la primavera para evitar la aparición de los síntomas en estas estaciones.
* Llevar gafas de sol y/o mascarilla para proteger la conjuntiva ocular y la zona nasal.
* Ventilar la casa tras la caída del sol, ya que en las horas centrales del día la polinización es mayor. Cinco minutos son suficientes para ventilar perfectamente una habitación.
* Es conveniente llevar las ventanillas del vehículo cerradas si tiene que viajar.
* De manera general, se debe evitar la estancia prolongada y la actividad física innecesaria en parques, jardines y zonas de arbolado, intentando permanecer el mayor tiempo posible en interiores limpios, sobre todo cuando haya mucho viento.

**HM Hospitales**

HM Hospitales está formado por diferentes hospitales médico-quirúrgicos privados, entre los que se incluyen el Hospital Universitario HM Madrid, el Hospital Universitario HM Montepríncipe, el Centro Integral de Enfermedades Cardiovasculares HM CIEC, el Hospital Universitario HM Torrelodones, el Hospital Universitario HM Sanchinarro, el Centro Integral Oncológico Clara Campal HM CIOCC, el Hospital Universitario HM Nuevo Belén, el Hospital Universitario HM Puerta del Sur, el Centro Integral en Neurociencias A.C. HM CINAC, el Hospital HM Vallés y el Policlínico HM Gabinete Velázquez. Fuera de la Comunidad de Madrid cuenta con el Hospital HM Modelo y la Maternidad HM Belén, ambos en A Coruña, y el Instituto Médico Integral HM IMI Toledo, en la capital manchega. Todos ellos con la mayor cualificación técnica y humana.

Basado en un Decálogo y en el Juramento Hipocrático, dirigido por médicos y con el objetivo de ofrecer una medicina de calidad, basada en la asistencia, docencia e investigación, los diferentes centros de HM Hospitales se han dotado con una tecnología de vanguardia y cuentan con el personal mejor cualificado y más humano.

Todos los centros de HM Hospitales funcionan de forma integrada. Para ello, existe una estructura corporativa con servicios centralizados, así como diferentes herramientas informáticas de gestión integral. Esto permite una actuación complementaria y sinérgica de estructuras, servicios y equipamientos, con el máximo aprovechamiento de los recursos tecnológicos y humanos.