

GUIA EDUCATIVA SOBRE L'AL·LÈRGIA AL POL·LEN A L'ATENCIÓ PRIMÀRIA I A ESCOLES

Projecte fi de carrera

Sara Jiménez del Val

Tutora: Jordina Belmonte

Llicenciatura de Ciències Ambientals

Data d'entrega: setembre del 2015

RESUM

Aquesta guia intenta ser una modesta i senzilla ajuda indicativa i informativa sobre l'al·lèrgia al pol·len per a malalts i infermeres a l'àmbit de l'atenció primària i escoles. L'àrea d'actuació de la guia és a la de l'educació, tot des d'una visió global integradora de la salut, vegetació, clima, geografia, hàbits de vida... que poden passar de ser escenaris provocadors i agreujants del trastorn, si s'hi afegeix la capacitat personal d'una conducta evitadora de pol·len, a reduir notablement aquests símptomes.

Amb aquesta guia la intenció és fer arribar a la població aquesta informació de manera senzilla i breu a través del sector sanitari en l'àmbit d'atenció primària, per què puguin reconèixer la malaltia les persones no diagnosticades, ja que es troba un infradiagnòstic d'aquesta. A la vegada ajudar amb recomanacions d'evitació al pol·len a les persones diagnosticades, o a que reconeguin la malaltia les persones que encara no tenen la confirmació o que sospiten que la tenen.

INTRODUCCIÓ

A l'actualitat l'al·lèrgia al pol·len s'està convertint en un greu problema de salut pública. Han augmentat en els últims anys la seva prevalença i els despesa associats en forma de competència laboral, baixa per malaltia i costos en salut. En els països de la UE entre un 8 i 35% d'adults joves presenten anticossos IgE a l'al·lèrgen del pol·len de les gramínies, que és el més comunament trobat. En països del sud d'Europa la parietària i el xiprer són els que donen més problemes de salut.

CONTEXTUALITZACIÓ

És molt important poder reforçar el paper de l'atenció primària en matèria de l'al·lèrgia al pol·len, per poder prevenir i tractar de manera adequada aquelles persones amb al·lèrgia al pol·len. L'infradiagnòstic i l'autodiagnòstic d'algunes persones que s'autoqualifiquen com al·lèrgiques però que en molts casos no ho són sinó que es tracta d'una reactivitat nasal inespecífica, posen de manifest la necessitat de millorar en quant l'educació i informació sobre l'al·lèrgia al pol·len, tant a professionals de l'atenció primària com els mateixos usuaris i ciutadans.

A més a més s'ha valorat una diversificació en les fonts d'informació que en molts casos fa que el malalt pugui quedar perdut entre tanta informació. La informació s'ha recollit de fonts diverses com pàgines web, guies mèdiques, guies de laboratoris, guies de recomanacions sanitàries, guies d'al·lèrgologia, etc... sobre al·lèrgia al pol·len. També és necessari unificar la informació de manera més concreta i específica sobre l'al·lèrgia al pol·len, per a un lector professional i no professional en l'àmbit de Catalunya. Dins de tota la informació trobada pot haver-n'hi molta que no sigui del tot correcta, cosa que fa que calgui corregir els errors o recomanacions incorrectes en una guia concreta per al malalt amb al·lèrgia al pol·len. També, que aquella persona tant professional sanitari no especialitzat en al·lèrgologia des de l'atenció primària, com a escoles i particulars interessats, puguin rebre informació que pugui ajudar en el camí al diagnòstic al·lèrgològic o per

què aquella persona amb al·lèrgia al pol·len pugui seguir unes recomanacions evitatives del pol·len que millorin la seva qualitat de vida.

OBJECTIUS

Fer una guia sobre l'al·lèrgia al pol·len, dirigida a la població adulta i infantil de l'Àmbit d'Atenció Primària i per a escoles. Dirigida també per a infermeres no formades en al·lèrgologia de l'Atenció Primària. A la vegada adreçada als malalts que es dirigeixen a l'Atenció Primària. També la guia pot servir per a escoles, per els pares, professors, i la infermeria de la mateixa escola.

- Educació ambiental i sanitària en materia d' al·lèrgia del pol·len.

METODOLOGIA

Recollida prèvia d'informació general sobre l'al·lèrgia al pol·len i les recomanacions existents pels col·lectius d'infermeria i al·lèrgologia.

- a. Recerca bibliografia científica .
- b. Pàgines web especialitzades (Societats mèdiques, laboratoris farmacèutics, webs universitàries...)
- c. Organismes oficials de salut pública.
- d. Associacions de pacients
- e. Informació mitjans de comunicació
2. Valorar la informació recollida i detectar les necessitats i carències.
 - a. Recopilar la informació interessant de cada font d'informació
 - b. Fer un cribatge d'aquella que pot ser útil per la guia.
3. Consulta d'especialistes, professionals de la salut pública per contrastar i ampliar la informació elaborada.
4. Realització d'una guia sobre l'al·lèrgia al pol·len i sobre altres guies o fonts d'informació.
5. Elaboració de la memoria del projecte de fi de carrera.

RESULTATS: GUIA BREU EDUCATIVA PER A ATENCIÓ PRIMÀRIA I ESCOLES SOBRE L'AL·LÈRGIA AL POL·LEN

INTRODUCCIO

A l'actualitat l'al·lèrgia al pol·len s'està convertint en un greu problema de salut pública. Han augmentat en els últims anys la seva prevalença i els costos associats en forma de competència laboral, baixa per malaltia i despesa en salut. En els països de la UE entre un 8 i 35% d'adults joves presenten anticossos IgE a l'al·lèrgen del pol·len de gramínies, que és el més comunament trobat. En països del sud d'Europa els pòl·lens de la parietària i el xiprer són els que donen més problemes de salut.

L'al·lèrgia al pol·len, per la seva complexitat respecte els factors de risc, com les condicions climàtiques i la meteorologia (temperatura, pluviometria, vent, humitat), la contaminació atmosfèrica, etc... fa necessària una visió plurifocal i dur a terme un treball interdisciplinar per poder resoldre la gran problemàtica que suposa.

Es pronostica segons la OMS que entre el 2015-2020 el 50% de la població haurà patit algun problema al·lèrgic.

DEFINICIONS

Què és l'al·lèrgia? L'al·lèrgia és una reacció anòmala de defensa del sistema immunitari que reacciona amb hipersensibilitat davant d'un tipus de substàncies al contacte amb elles i que són tolerades per la majoria de les persones.

Els Al·lèrgens són antígens que indueixen i reaccionen amb els anticossos específic IgE. Es poden originar d'aliments, plantes, animals, fongs, insectes o àcars

Què és el pol·len? és una cèl·lula generada a la part masculina de la flor que conté els gàmetes masculins reproductors de les plantes. Són partícules microscòpiques, per tant casi invisibles a l'ull humà.

Què és l'al·lèrgia al pol·len? L'al·lèrgia al pol·len es defineix com la reacció al·lèrgica en una determinada època de l'any al pol·len d'algunes plantes que es manifesta amb un seguit de símptomes anomenats polinosis. El sistema d'acció s'efectua a través d'unes proteïnes contingudes en els grans de pol·len que provoquen que el sistema immunitari d'una persona reaccioni de manera desmesurada. El cos produeix llavors uns anticossos anomenats IgE que produeixen la reacció en cadena d'allò que acabarà sent la reacció al·lèrgica en forma de rinitis, conjuntivitis, tos i estornuts.

Què és la pol·linosis? És la simptomatologia originada per la sensibilització clínica als al·lèrgens presents en el pol·len. Aquesta simptomatologia cursa amb una rinoconjuntivitis, tos seca, estornuts, a vegades sibilàncies i disnea nocturna que també pot anar associada en un 40% dels casos amb l'asma.

Com es detecta la sensibilització al pol·len? És detecta quan la persona dona positiu en la prova cutània al·lèrgica o positiu en la prova serològica de IgE, però que a la vegada no té símptomes.

Definició de persona al·lèrgica: és quan la persona dona positiu en la prova al·lèrgica i/o positiu en la prova serològica d'IgE i a més té símptomes associats a la planta que està sensibilitzat. Aquella persona que sospiti que és al·lèrgic al pol·len quan tenint símptomes de polinosis, comproba que coincideix amb el calendari pol·línic i el recompte del pol·len a què està sensibilitzat, s'ha de dirigir al seu al·lèrgòleg o metge de capçalera per tal de dirigir el diagnòstic i tractament de la malaltia.

Estar més a prop dona més reacció? El pol·len anemòfil representa un perill en quant pot ser transportat milers de km i consegüentment pot afectar a individus que esan lluny del focus d'emissió del pol·len. Tot i així les persones sensibilitzades que estan més a prop del focus presenten generalment símptomes més greus.

Edat d'aparició

Tot i que la malaltia pot aparèixer a qualsevol edat, l'edat d'inici més freqüent es troba per sota dels 10 anys en varons i entre els 10-20 anys en dones. La màxima prevalença està entre els 14-24 anys d'edat.

CALENDARI POL·LÍNIC

No tots els malalts presenten els símptomes en la mateixa època de l'any, per què no totes les plantes pol·linitzen al mateix temps. El calendari pol·línic ens dona una idea de l'estacionalitat, de l'inici i del fi de les èpoques en que s'obtenen nivells màxims de pol·len.

RECOMPTE DE PÒL·LENS

Tot i que els períodes de pol·linització no varien gaire (dies) d'un any per un altre, sí que pot variar la concentració en l'atmosfera dels diferents tipus de pol·len, per tant és recomanable que les persones afectades a algun tipus de pol·len consultin les prediccions i nivells de pol·len i espores al·lèrgiques a 3 nivells en funció de la necessitat: a Catalunya, a Espanya o a nivell Internacional.

Les fonts de consulta les podem trobar a 3 nivells, per a Catalunya, per a Espanya i a nivell internacional en:

- **Xarxa Aerobiològica de Catalunya** <http://lap.uab.cat/aerobiologia>)

- **La SEAIC (Sociedad Española de Alergología y Immunología clínica)** disposa de les taules dels calendaris d'espanya per províncies.
<http://www.polenes.com/concentraciones.html>
- **World Allergy Organisations (WAO)** és un projecte internacional que recull informació i links per poder consultar els calendaris de arreu del món.
<http://www.worldallergy.org/pollen/>

L'època de pol·linització de les plantes està en funció de la planta, de les condicions climàtiques i de la situació geogràfica. Per aquest motiu els calendaris pol·línics varien d'una zona a un altre, i cal conèixer el calendari de la zona a la que ens dirigim.

Cada plante té una època en la que allibera el pol·len, que no sempre és primavera, sinó que pot ser inclòs en primavera i la tardor.

Buscar i conèixer la distribució de la planta i les èpoques de màxima pol·linització es recomana abans de planificar una activitat a l'aire lliure o fer unes vacances.

ALTRES FACTORS A TENIR EN COMPTE:

L'al·lèrgia al pol·len té com a causes precursoras tan factors genètics com ambientals. Per tant existeixen diferents factors ambientals que poden condicionar l'al·lèrgia al pol·len i que són objecte d'estudi. **La variabilitat de la capacitat** de la sensibilització de les característiques del pol·len com naturalesa i quantitat depen de la vegetació, geografia, temperatura i clima. A més hi ha diferències regionals importants.

El pol·len interacciona amb la contaminació atmosfèrica.

A més existeix reactivitat creuada entre alguns aliments vegetals i els pòl·lens, la causa de la qual és per què diferents vegetals, fruites i pòl·lens comparteixen proteïnes iguals.

TIPUS DE PÒL·LENS QUE CAUSEN L'AL·LÈRGIA:

Els pòl·lens al·lèrgènics que provoquen símptomas coma la rinoconjuntivitis i/o asma provenen de plantes que pol·linitzen a través de l'aire (pol·linització anemófila) i no a través de insectes (pol·linització entomófila).

El pol·len de la gramínia és la causa més important d'al·lèrgia a Espanya (i en casi tot el món), en segon lloc es troba el pol·len de l'oliver, amb alta presència a les zones sud, centre i est de la península. El pol·len de la parietària (una maleza) també representa una gran importància però només en zones costaneres.

TRACTAMENT

El tractament de la rinitis al·lèrgica combina la farmacoteràpia, la immunoteràpia i l'educació. Idealment una estratègia que combinés aquestes 3 àrees per el tractament i seguiment d'aquesta malaltia donaria resultats més òptims i segurs.

❖ **RECOMANACIONS DE RECULL EXHAUSTIU DE MESURES D'EVITACIÓ ESPECÍFIQUES PER ALS PACIENT AL·LÈRGICS A POL·LENS.**

És pràcticament impossible evitar el contacte amb el pol·len, però prenent una sèrie de precaucions es pot millorar les condicions de vida i reduir la simptomatologia associada a l'al·lèrgia al pol·len. **És molt important conèixer el pol·len al que s'és al·lèrgic i l'època de pol·linització de la planta que el produeix, per tal de poder evitat el contacte directe amb ella.**

Durant l'època de pol·linització cal seguir una sèrie **de recomanacions:**

- utilitzar una assecadora enlloc d'estendre la roba a fora.
- treure's les sabates abans d'entrar a casa.
- si es té mascota, netejar-li la pell abans d'entrar a casa.
- proveir-se de barreres mecàniques per el contacte al pol·len, com les ulleres de sol, que eviten el xoc directe del pol·len amb els ulls.
- Informar-se dels recomptes de pol·len abans de planificar activitats com a anar en bici o en moto, de fer un viatge, entre el seu habitatge i el lloc de feina o al que es desplaça.
- Conèixer a quina planta té al·lèrgia i en quina època allibera el pol·len a través dels Calendaris Pol·línics, en els desplaçaments de domicili-feina, domicili-col·legi o altre destí.
- Conèixer on estan les plantes i evitar les zones durant l'època de màxima floració. Ja que generalment, tot i que el grau d'al·lèrgia també depèn de factors individuals, a més proximitat la reactivitat serà major.
- . Ventilar la casa preferentment durant mitja hora a primera hora del dia, abans de les hores de més calor i temperatures més elevades, que és quan el pol·len es sol alliberar a l'atmosfera i es dispersa.
- mantenir les finestres tancades de casa sobretot en les hores d'alta concentració de pol·len, quan és quan fa més calor, i que coincideix amb les hores de migdia.

-Quan viatgi:

- fer servir protecció en moto o bicicleta i quan estigui a l'aire lliure. En el cas de la moto es recomana fer servir casc tancat, i sinó (i en tots els altres casos) posar-se unes ulleres de sol i valorar la mascareta.

- tancar les finestres en el cotxe.

- considerar portar una mascareta en casos extrems, que cobreixi el nas i la boca per prevenir la inhalació de pol·len en les hores de pol·linització. Només es recomanen les mascaretes amb filtre HEPA, per tant les sanitàries o quirúrgiques -usar l'aire condicionat al cotxe i a casa si és possible.

- fer servir filtres HEPA (que no deixa passar els grans de pol·len) a ser possible en: el cotxe, purificadors, aspiradors i aire acondicionat de casa i cotxe. Canviar el filtre periòdicament.

-Una vegada a casa:

- rentar-se el cabell abans d'anar a dormir.

- canviar les fundes del coixí cada dia.

- rentar-se les mans freqüentment, ja que per contacte poden arribar els grans de pol·len al tocar-se els ulls.
- pelar i rentar la fruita i vegetals, que poden contenir grans de pol·len que s'hi hagin dipositat. La mel i la jalea real també poden contenir grans de pol·len, s'ha de tenir en comte si s'han d'ingerir aquests aliments.
- s'aconsella en la mesura del possible no rascar-se els ulls, sobretot els nens, que freqüentment toquen el sòl, s'embruten les mans i després es toquen els ulls.
- l'ús de lentilles es va desaconsellar durant anys, però avui en dia és totalment compatible fer servir les lentilles rebutjables en casos d'al·lèrgia al pol·len. A més les lentilles d'última generació contenen una tecnologia humidificant que protegeix del pol·len i minimitzen els símptomes oculars.
- no serveixen per què no disposen de cap sistema de filtre especial.
- no tallar la gespa.
- tancar les finestres quan es talli la gespa.
- no estirar-se a la gespa en el dies de pol·linització, o en dies o moments d'alta concentració de pol·len en llocs amb una alta presència de la planta al·lergògena.
- si nota símptomes fora de l'època de pol·linització torni a consultar al seu metge al·lergòleg per estudiar si s'ha sensibilitzat a altres al·lèrgens.
- hi ha reaccions creuades de pol·len amb alguns aliments, que es pot desenvolupar al llarg del temps.
- la concentració de pol·len és habitualment menor a la costa i a l'interior dels edificis que a terra ferma i a l'exterior.
- el tabac és totalment desaconsellable.

PLA DE DIVULGACIÓ:

La idea és fer arribar la guia a diferent col·legis com el de Infermeria i de Metges i Farmaceutics. Publicació en revistes mèdiques, d'infermeria, se salut, donar a conèixer la guia a les administracions públiques com la Generalitat de Catalunya i el Departament de Salut, i Ajuntaments. Contactar amb Àmbit d'Atenció Primària de Salut de la Generalitat de Catalunya per la seva divulgació. Construcció d'una web informativa i d'ajuda on estigui penjada la guia.

PROPOSTES DE MILLORA

- El·laboració d'un tríptic que sigui molt visual.
- El·laboració d'una pàgina web on tots els continguts de la guia i projecte es puguin trobar.
- Continuar recollint informació.
- Seguiment de l'eficàcia de les mesures
- Millorar la presentació de la guia
- Valoracions posteriors sobre l'eficàcia i ús de la guia.
- Adaptar la guia a altres usuaris més precisos.
- Concretar i realitzar una guia breu més visual, adaptada al perfil de persona al qui vagi dirigida.

CONCLUSIONS.

L'al·lèrgia al pol·len és una malaltia en què incideixen molt factors, dels quals alguns poden ser controlables i d'altres que no ho són. Donat que encara es desconeix el pes de cada variable en cada individu, a causa de la gran variabilitat en les interaccions entre el pol·len i altres factors, fa que encara quedi molta feina per fer, per conèixer i estudiar en tot el relacionat amb l'al·lèrgia al pol·len.

Mentrestant les mesures evitatives han de poder valdre i ser útils per a cada individu en la mesura que siguin eficaces i ajudin al malalt en la seva vida diària i pugui aplicar les recomanacions d'una manera senzilla i integarda en els seus estils de vida. L'educació sanitària en aquest cas ha de ser un instrument d'ajuda per informar i formar a les persones amb al·lèrgia al pol·len.

BIBLIOGRAFIA.

Articles

Beggs and Bambrick (2005). "Environ Health Perspec"t.2005 Aug;113(8):915-919.doi:10.1289/ehp.7724
D'Amato. G (2015) "Meteorological conditions, climate change, new emerging factors, and ast related allergic disorders".World Allergy Organ; 8 (1):25. Doi:10.1186/s40413-015-0073-0

Muñoz,R.,Bartra,J.,Valero,A.L.2008."Prevalencia de la Sensibilización a pólenes". In Valero,A.L.y Cadahía,A.Polinosis 3.Polen y Alergia.mra ediciones y Laboratorios Menarini.Barcelona.

Si-Heon,K,; Hae-Sim,P;-Jae-Yeon,J; 2011." Impact of meteorological variation on hospital visits of patients with tree pollen allergy",*BMC Public Health*. . doi: [10.1186/1471-2458-11-890](https://doi.org/10.1186/1471-2458-11-890)

Storkey, J. (2014). A process-Based Approach to Predicting the effect of Climate Change on the Distribution of an Invasive Allergenic Plant in Europe". 9(2): e88156; [10.1371/journal.pone.0088156](https://doi.org/10.1371/journal.pone.0088156)

Subiza, Lestache. 2004."Allergenic pollens in Spain. Allergol Immunopathology (Madr):121-4.

Llocs web

Xarxa Aeorbiològica de Catalunya. <http://lap.uab.cat/aerobiologia>

Grup Menarini. <http://www.menarini.es/sala-de-prensa/menarini-en-los-medios/2800.html>

WAO (World Allergyc Organisation)

http://www.worldallergy.org/public/allergic_diseases_center/who_paa2003_app1.pdf 20/08/2015

Guia ARIA: <http://www.whiar.org/docs/ARIA-Report-2008.pdf>.

CAMFIC. Associació Catalana de Medicina Familiar i Comunitària
<http://projectes.camfic.cat/>

ACADI: Associació Catalan a d'Al·lèrgologia. Diplomats d'Infermeria www.acadi.cat

SCAIC: Societat Catalana d'Al·lèrgia i immunologia Clínica. <http://www.scaic.org>

SEAIC: Societat Espanyola D'Al·lèrgia Immunològica Clínica.<http://www.seaic.org/>

ICTA : Institut de Ciència i Tecnologia Ambientals. <http://ictaweb.uab.cat/>

Ministerii de Sanidad del Gobierno Español

<https://www.msssi.gob.es/sanidad/portada/home.htm>

Guia cotxes autobild:<http://www.autobild.es/practicos/cambia-filtro-polen-humedad-ahorra-191385> 15/08/2015

Llibres:

Sallecas,L.1985. *Educación Sanitaria, principios, métodos y aplicaciones*. Ed.Díaz de Santos. Edición. 1990.

Zubelda, JM; Baeza, ML. 2012 *Libro de las enfermedades alérgicas de la fundación BBVA. Fundación BBVA, Fundación SEAIC.*

