

ESPECIALISTAS DE QUIRÓNSALUD INFANTA LUISA PREVÉN LA ANTICIPACIÓN DE ALTOS ÍNDICES POLÍNICOS ANTES DEL INICIO DE LA PRIMAVERA

- Las lluvias abundantes que hemos tenido en los últimos meses, seguidas de temperaturas suaves, estimulan un crecimiento vegetativo muy intenso
- La alta humedad favorece la presencia y liberación de esporas de hongos alergénicos que pueden agravar también cuadros respiratorios en alérgicos



La especialista del Servicio de Alergología del Hospital Quirónsalud Infanta Luisa, en Sevilla, María Ortega Camarero prevé la anticipación de altos índices polínicos incluso antes del inicio oficial de la primavera.

Y es que, según la alergóloga, la primavera 2026, en relación a la alergia respiratoria, se presenta anómala y especialmente intensa para millones de personas en España y, en particular, en Andalucía, debido a un patrón meteorológico que combina un invierno con lluvias persistentes seguido de un ascenso progresivo de temperaturas.

“Este escenario ha favorecido un crecimiento de la vegetación muy superior al habitual y un adelanto de la liberación de pólenes de especies alergénicas clave”, apunta la doctora Ortega Camarero, quien explica que, en relación al ciprés, que suele polinizar en invierno, se detectan en el mes de febrero niveles elevados en captadores aerobiológicos en Andalucía y se espera que sus picos se mantengan y puedan llegar a niveles críticos para pacientes alérgicos.

La polinización comenzó siendo alta en el centro y sureste peninsular y, posteriormente, en el suroeste, donde en esta semana se han alcanzado picos de 500 granos por metro cúbico de aire.

En relación al platanero de sombra, cuya polinización es habitual a mediados de primavera, tal y como indica la especialista, “se adelantará y con mayor duración, aumentando la presión alérgica en zonas urbanas”.

A continuación, y como está ocurriendo estos últimos años, seguirá la polinización de gramíneas y olivo, “especialmente alta en Extremadura y Andalucía”, precisa.

Así las cosas, las redes regionales de aerobiología estiman que la confluencia de estas fuentes polínicas --unida a un crecimiento precoz de la vegetación por el exceso de humedad-- anticipa una estación con altos índices polínicos incluso antes del inicio oficial de la primavera.

El agravante de la alta humedad

En este sentido, la alergóloga María Ortega Camarero advierte de que las lluvias abundantes de los últimos meses, seguidas de temperaturas suaves, estimulan un crecimiento vegetativo muy intenso, lo que resulta en “una mayor producción de polen una vez que florecen las especies alergénicas”.

Además, la alta humedad favorece la presencia y liberación de esporas de hongos alergénicos, como *Alternaria* y *Aspergillus* y *Cladosporidium*, tanto en el exterior como incluso en el interior de las viviendas que pueden agravar los cuadros respiratorios en personas alérgicas diagnosticadas de rinoconjuntivitis y/o asma bronquial.

“Esta presencia de esporas suelen asociarse a ambientes húmedos y pueden intensificar síntomas al coincidir con la polinización por mantenerse su presencia o incluso aumentarse tras las lluvias”, añade.

La experta recomienda adoptar medidas sencillas para reducir la exposición al polen durante los periodos de mayor concentración. Entre ellas, consultar a diario los niveles polínicos de la zona antes de planificar actividades al aire libre y mantener las ventanas cerradas en los momentos de mayor carga ambiental.

También aconseja instalar filtros antipolen tanto en los sistemas de ventilación del hogar como en el automóvil. En los días más críticos, conviene evitar el ejercicio intenso en el exterior, especialmente al amanecer y al atardecer, cuando la polinización alcanza sus picos más altos y, al regresar a casa, ducharse y cambiarse de ropa para eliminar los restos de polen adheridos y disminuir así los síntomas.

Alergia respiratoria vs infección respiratoria

La especialista hace especial hincapié en la importancia de diferenciar correctamente entre una alergia respiratoria y una infección respiratoria, ya que su origen y tratamiento son distintos. “Distinguir ambas afecciones no sólo evita tratamientos innecesarios, sino que permite adoptar las medidas más adecuadas en cada caso y mejorar la calidad de vida de los pacientes”, insiste.

Los síntomas más característicos de la alergia respiratoria --que puede manifestarse como rinitis o asma--son picor intenso en nariz y ojos, mucosidad transparente, estornudos reiterados, ausencia de fiebre y un claro empeoramiento coincidiendo con picos de polen. En los casos de asma, puede aparecer tos persistente, sensación de opresión torácica o sibilancias.

Por el contrario, los procesos catarrales o infecciones respiratorias están provocados por virus o bacterias. En estos casos, tal como puntualiza la doctora Ortega Camarero, “la mucosidad suele ser más espesa y puede acompañarse de dolor de garganta, malestar general, fiebre, escalofríos y dolores musculares. La evolución puede incluir congestión intensa y tos productiva, siendo frecuente la presencia de fiebre y decaimiento”.

Es por ello que la especialista del Servicio de Alergología del Hospital Quirónsalud Infanta Luisa destaca la importancia de un diagnóstico temprano, seguimiento regular y prevención activa, ya que “las condiciones climáticas y ambientales actuales han potenciado una temporada de alergias más anticipada, intensa y prolongada que en años recientes”.