

Informació per a pacients al·lèrgics al pol·len de la parietària

Informació botànica

Família: urticàcies **Nom científic** (Espècie): *Parietaria judaica* L., *Parietaria diffusa* Mert et Koch.

Noms comuns: rocamorella, herba de paret, herba de mur, herba de cargol, granadella, morella. (català), paletaria, hierba de muro, hierba caracolera, albahaquilla, a. de río, a. Loca, pelosilla. (castellà), orma-belarr, odar, zigu, muru-belarr, andredena. (euskera), pulitària (gallec)

Com distingir-la? Planta que viu més d'un any, mesura entre 30 i 100 cm d'alçada, té molts pèls (pubescent), però aquests no són urticants com els de l'ortiga. Grups de flors de forma rodona. Es troba a murs, roques, solars, cases velles, i llocs sense conrear (tant en zones urbanes com rurals).

Distribució: Europa central i sud-oriental.

Espècies de la mateixa família: *Parietaria officinalis* L., *Parietaria mauritanica* Durier, *Parietaria lusitanica* L., *Ortiga menor* (*Urtica urens* L.), *Ortiga* (*Urtica pilulifera* L.), *Ortiga major* (*Urtica dioica* L.)



Informació mèdica

És un al·lergen molt potent, el més important de la costa mediterrània i amb poca transcendència a l'interior. Provoca al·lèrgia quasi tot l'any (del març a l'octubre), però principalment a la primavera. Com el tipus de pol·len és molt semblant al de l'ortiga, quan es determina la quantitat atmosfèrica de pol·len, s'expressa per a totes les urticàcies, no obstant el pol·len d'ortiga provoca poca reacció.

Recomanacions per al pacient al·lèrgic al pol·len

- Ha de conèixer el pol·len al que és al·lèrgic i l'època de pol·linització: així podrà evitar el contacte directe amb el mateix.
- Mentre dura l'època cal:
 - o Mantenir tancades les finestres de l'habitació
 - o Viatjar amb les finestres del cotxe tancades
 - o Utilitzar ulleres de sol
 - o Rentar els vegetals frescos abans de menjar-los, poden tenir grans de pol·len a la superfície.
- Els dies de vent, secs i solejats són els pitjors per la major concentració de pol·len.
- La concentració de pol·len és menor a l'interior d'edificis i a prop del mar.
- Si nota "problemes" fora de l'època habitual consulti amb el seu al·lergòleg, per estudiar si s'ha sensibilitzat a altres al·lèrgens.
- Mentre dura la pol·linització, altres estímuls com: encostipats, laques, tabac, insecticides, perfums, contaminació i esforços físics, li poden produir símptomes.
- El tabac, en tots els casos es desaconsellable.
- Cal informar-se de les concentracions de pol·lens de l'àrea geogràfica on resideix.



Información para pacientes con alergia al polen de parietaria

Información botánica

Familia: urticáceas **Nombre científico** (Especie): *Parietaria judaica* L., *Parietaria diffusa* Mert et Koch.

Nombres comunes: rocamorella, herba de paret, herba de mur, herba de cargol, granadella, Morella (catalán), parietaria, hierba de muro, hierba caracolera, albahaquilla, a. de río, a. Loca, pelosilla (castellano), orma-belarr, odar, zigu, muru-belarr, andredena (euskera), pulitària (gallego)

¿Cómo distinguirla? Planta que vive más de un año, mide entre 30 y 100 cm de altura, tiene muchos pelos (pubescente), pero estos no son urticantes como los de la ortiga. Grupos de flores de forma redonda.

Se encuentra en: muros, rocas, solares, casas viejas, y lugares sin cultivar (tanto en zonas urbanas como rurales).

Distribución: Europa central y sudoriental.

Especies de la misma familia: *Parietaria officinalis* L., *Parietaria mauritanica* Durier, *Parietaria lusitanica* L., Ortiga menor (*Urtica urens* L.), Ortiga (*Urtica pilulifera* L.), Ortiga mayor (*Urtica dioica* L.)

Información médica

Es un alérgeno muy potente, el más importante de la costa mediterránea y con poca trascendencia en el interior. Provoca alergia casi todo el año (de Marzo a Octubre), pero principalmente en primavera. Como el tipo de polen es muy parecido al de la ortiga, cuando se determina la cantidad atmosférica de polen, se expresa para todas las urticáceas, no obstante el polen de ortiga provoca poca reacción



Recomendaciones para el paciente alérgico al polen

- Debe conocer el polen al que es alérgico y la época de polinización: así podrá evitar el contacto directo con el mismo.
- Mientras dura la época hay que:
 - o Mantener cerradas las ventanas de la habitación
 - o Viajar con las ventanillas del coche cerradas
 - o Utilizar gafas de sol
 - o Lavar los vegetales frescos antes de comerlos, pueden tener granos de polen en la superficie.
- Los días de viento, secos y soleados son los peores por la mayor concentración de polen.
- La concentración de polen es menor en el interior de edificios y cerca del mar.
- Si nota "problemas" fuera de la época habitual consulte a su alergólogo, para estudiar si se ha sensibilizado a otros alérgenos.
- Mientras dura la polinización, le pueden producir síntomas otros estímulos como: resfriados, lacas, tabaco, insecticidas, perfumes, contaminación y esfuerzos físicos.
- El tabaco, en todos los casos se desaconseja.
- Hay que informarse de las concentraciones de pólenes del área geográfica donde reside.

