

Plátano común

Información botánica:

Familia: PLATANÁCEAS, constituido únicamente por el género *Platanus*.

El plátano es un árbol caducifolio, grande y majestuoso, fácil de reconocer por la corteza, que se desprende en placas irregulares y presenta una coloración que varía del gris al amarillo y al verde. Las hojas, que aparecen en primavera y caen en otoño, son grandes y palmadas, con 3-5-7-lóbulos. Las flores femeninas y masculinas crecen en inflorescencias separadas sobre la misma planta. Son pequeñas esferas, próximas a 1 cm de diámetro; las femeninas de un tono cobrizo y con pequeños ganchos y las masculinas lisas y se van deshaciendo a medida que liberan el polen. El fruto es una esfera de 3 a 4 centímetros de diámetro, que perdura en el árbol hasta la primavera siguiente.

Es una planta habitual en entornos urbanos y urbanizados, plantado en calles, paseos, parques y jardines. También está presente en los márgenes de algunas carreteras y caminos y crece al lado de algunos ríos. También hay algunas plantaciones forestales.



Fig. 1. Visión general de un paseo urbano con plátanos de sombra y detalles de la hoja, las inflorescencias masculinas y femeninas y (abajo) del fruto, de la corteza del tronco y de una inflorescencia liberando polen.

Nombre científico (especie): *Platanus x hybrida* (es un híbrido de *P. orientalis* i *P. occidentalis*)

Nombres comunes:

Català: Plàtan d'ombra, Plàtan de carrer, Plataner

Castellano: Plátano común, Plátano de sombra, Plátano de Londres, Plátano de paseo.

Euskera: Albo, Platano arrunta.

Galego: Plátano, Pradeiro.

Información aerobiológica:

El plátano común presenta una polinización primaveral, corta y muy intensa durante unas 3 - 5 semanas. En los lugares donde hay muchos árboles de plátano, es posible que se encuentre polen en el aire de manera continuada si bien en bajas cantidades y que, en otoño, durante la caída de la hoja, haya reflote de este polen.

A continuación, se muestra el calendario polínico, con información de la distribución de este tipo de polen a lo largo del año a cada una de las estaciones de la Red Aerobiológica de Cataluña (*Xarxa Aerobiològica de Catalunya, XAC*). Para mayor información consultad: <https://aerobiologia.cat>.

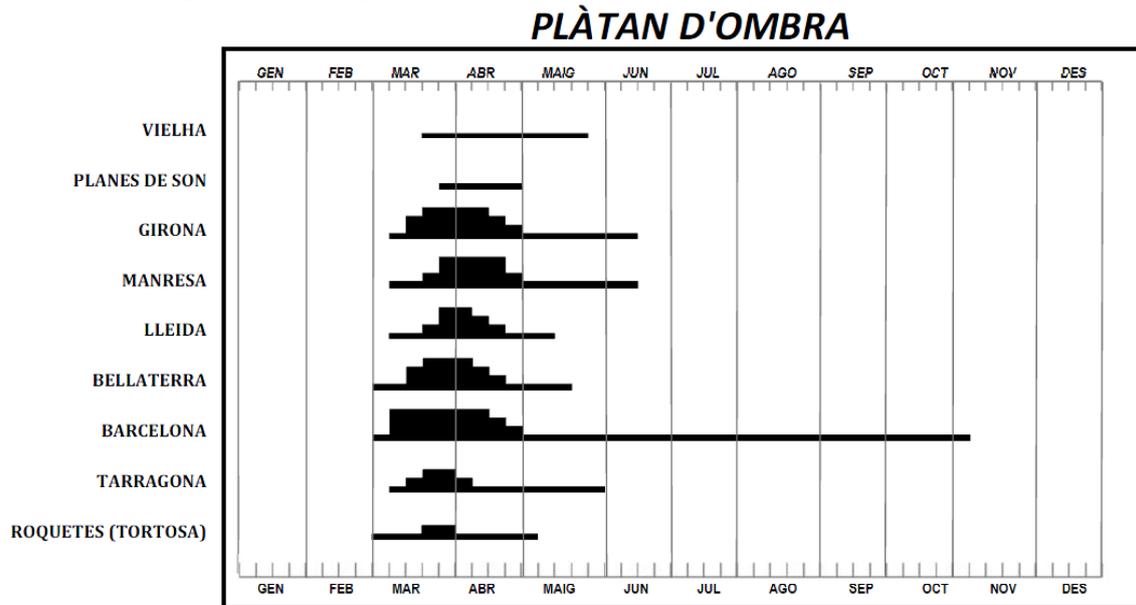


Fig. 2. Dinámica comparada de los niveles de polen de plátano común en Cataluña y del riesgo de alergia.

Niveles	Concentraciones	Alergias
1. Bajo	Poco importantes	Raras
2. Mediano	Medianas	Riesgo posible
3. Alto	Muy elevadas	Riesgo importante
4. Muy Altos	Máximas	Riesgo máximo

Observación: Cerca de las plantas en flor, los niveles pueden ser más altos que los indicados.

Información médica:

El polen de plátano es responsable de un gran número de alergias al inicio de la primavera. Estas pueden empezar de manera muy brusca porque la polinización es muy repentina.

Coincidiendo con la polinización del plátano suele haber la dispersión de los frutos del año anterior, que se deshacen y el viento arrastra las pequeñas semillas rodeadas de pelos que formaban el fruto esférico. Muchas personas sufren problemas de irritación (no es alergia) durante esta dispersión.

Las personas alérgicas al polen de plátano común pueden sufrir reacciones cruzadas con algunos alimentos de origen vegetal como melocotón, manzana, frutos secos (avellana, nueces, cacahuete...). A pesar del nombre de la planta, no conlleva ningún tipo de problema la ingesta de las frutas plátano y banana, que provienen de plantas muy diferentes (un tipo de palmeras).

Consejos para personas con alergia al polen de plátano común

- Conocer (con un diagnóstico médico) cuál es el polen causante de la alergia.
- Mantenerse informado de los niveles de polen alergénico en la zona habitual e informarse de los niveles a las zonas a las cuales se prevé ir. Es recomendable adaptar los desplazamientos voluntarios (fin de semana, vacaciones...) a zonas donde no haya el alérgeno que nos afecta. La web <https://aerobiologia.cat> muestra información actualizada de los niveles de polen en Cataluña y explica cómo acceder a información de otras zonas geográficas. Puedes darte de alta (y de baja) para recibir el boletín semanal en: <https://aerobiologia.cat/pia/es/subscribe#newsletter>
- Si se notan “problemas” fuera de la época habitual, consultar con el alergólogo, para estudiar si se ha producido una sensibilización en otros alérgenos.
- Aprender a reconocer la planta productora del polen que nos causa alergia y, sobre todo, como es su flor, desde que se empieza a formar y mientras está liberando el polen.
- Tener ubicada en el entorno habitual (casa, escuela, trabajo...) la planta que nos causa alergia y evitar al máximo acercarnos cuando vemos que empieza a tener flores abiertas y hasta que acabe la floración.
- Durante la época de polinización,
 - si se está al exterior, protegerse los ojos con gafas y la nariz y la boca con un pañuelo o una mascarilla que ayuden a filtrar el aire.
 - si se va en coche, viajar con las ventanas cerradas y con filtro anti-polen; si se va en moto o en bicicleta seguir el consejo anterior.
 - cambiarse la ropa al llegar a casa y lavarla antes de utilizarla de nuevo.
 - secar la ropa en el interior, para evitar que quede retenido el alérgeno que nos afecta.
 - lavarse el cabello o evitar su contacto con la almohada a la hora de ir a dormir, puesto que habrá retenido las partículas que había en el aire.
 - ventilar las habitaciones durante 5-10 minutos, a ser posible antes de que claree o bien temprano, porque normalmente en esta franja horaria habrá poco polen en el aire.
 - lavar los vegetales frescos antes de comerlos, puesto que pueden ser portadores de granos de polen.
 - tener mucho cuidado en los días con viento, secos y soleados, porque suelen tener concentraciones más elevadas de polen.
 - las horas centrales del día suelen ser las de concentraciones polínicas más elevadas.
 - el hecho de estar enfriado, la contaminación ambiental, los esfuerzos físicos, la presencia de perfumes, tabaco, insecticidas, lacas... pueden agravar los síntomas.