

## Artemísia o Altimira

### Informació botànica:

Família: COMPOSTES (nom antic) o ASTERÀCIES (nom actualitzat), una família que agrupa un gran nombre d'espècies, gairebé totes elles pol·linitzades per insectes i reconegudes per la forma com s'agrupen les seves flors, en inflorescències amb la forma característica d'una margarida. Artemísia forma part de la subfamília Asteroideae, on algunes espècies pol·linitzen a través de l'aire (anemòfiles), entre elles *Artemisia* i *Ambrosia* (“ragweed” en anglès).

El gènere *Artemisia* està format per plantes herbàcies o arbustives, d'entre 20 i més d'un metre d'alçada. Les fulles són molt retallades, sovint de color verd fosc per la part superior i blanques per la part inferior i a vegades recobertes de pilositat blanca. Les flors són molt petites, agrupades 10-12 en inflorescències del tipus capítol que es distribueixen al llarg de branques terminals amb fulles entremesclades.

Es troba a vores de camins i carreteres, vores de rius, terrenys no cultivats i pobres, fins i tot a sòls salins i de la terra baixa a l'alta muntanya.



Fig. 1. Visió general d'un marge de camí amb artemísies en flor i visió de detall d'algunes branques florides (inflorescències en capítol i fulles) i de fulles.

Noms científics d'espècies representatives: *Artemisia absinthium*, *A. alba*, *A. barrelieri*, *A. campestris*, *A. herba-alba*, *A. verlotiorum*, *A. vulgaris*, entre altres.

### Noms comuns:

Català: artemisa, donzell salvatge, artemega, altimira

Castellano: altamisa, artemisa, absintio, ceñidor, hierba de San Juan, madra, tamarajas

Euskera: belarmin, erle-belarr, harjo, ario

Galego: artemexón, axenxo, herba da Nosa Señora

### Informació aerobiològica:

El pol·len d'artemisia és present a l'aire a la tardor a la major part de territoris de Catalunya, excepte en els de muntanya on la pol·linització es produeix a l'estiu. A la zona de Lleida el pol·len també és present a l'hivern, si bé en concentracions molt baixes.

A continuació es mostra el calendari pol·línic, amb informació de la distribució d'aquest tipus de pol·len al llarg de l'any a cada una de les estacions de la Xarxa Aerobiològica de Catalunya. Per a més informació consulteu <https://aerobiologia.cat>.

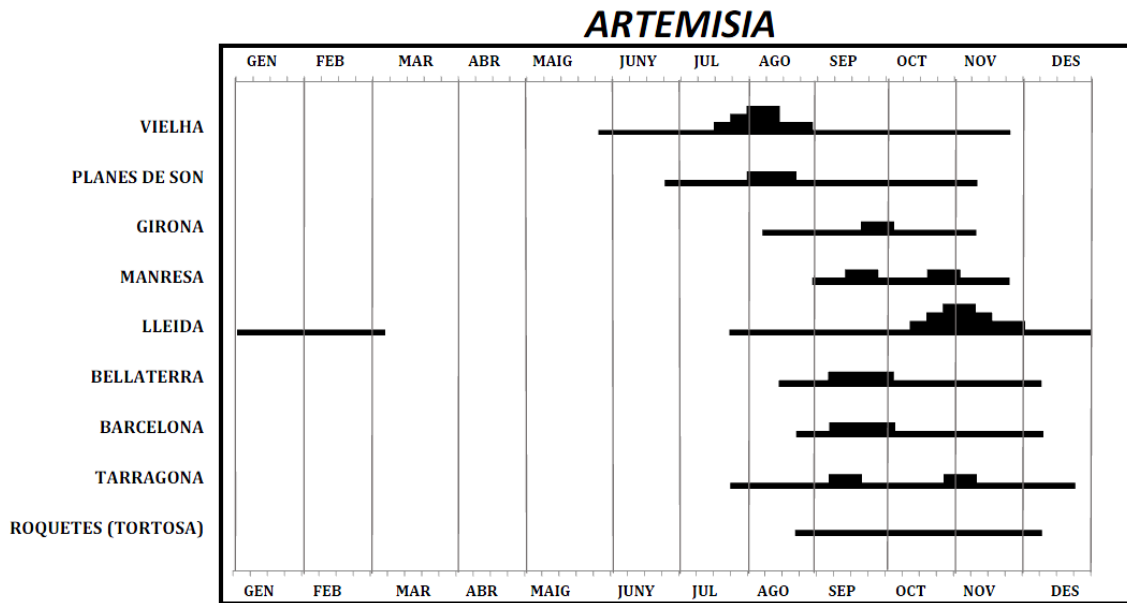


Fig. 2. Dinàmica comparada dels nivells de pol·len d'Artemisia a Catalunya i del risc d'al·lèrgia.

| Nivells     | Concentracions | Al·lèrgies     |
|-------------|----------------|----------------|
| 1. Baix     | Poc important  | Rares          |
| 2. Mig      | Mitjanes       | Risc possible  |
| 3. Alt      | Molt elevades  | Risc important |
| 4. Molt Alt | Màximes        | Risc màxim     |

**Observació:** Prop de les plantes en flor els nivells poden ser més alts que els indicats

### Informació mèdica:

Provoca al·lèrgia a l'estiu i durant la tardor (de juliol a octubre).

Els al·lèrgics a artemisia poden tenir problemes amb certs aliments: la mel, les pipes de gira-sol o tornassol, la camamilla (en infusió o rentats oculars), l'api, la pastanaga i algunes espècies o condiments. En alguns pacients es produeix reacció en menjar certes fruites com: poma, meló i síndria.

Moltes espècies de la família de les compostes (*Taraxacum*, de nom comú dent de lleó o pixa-llits; *Chrysanthemum*, de nom comú crisantem o margarita; *Helianthemum*, gira-sol o tornassol;...) presenten també pol·len al·lèrgic, però tenen menor importància en al·lèrgia perquè pol·linitzen mitjançant insectes, i per tant la concentració de grans de pol·len a l'atmosfera és molt menor.

### **Consells per a persones amb al·lèrgia al pol·len d'artemísia**

- Conèixer (amb un diagnòstic mèdic) quin és el pol·len causant de la al·lèrgia.
- Mantenir-se informat dels nivells de pol·len al·lèrgogen a la zona habitual i informar-se dels nivells a les zones on s'ha d'anar o es planifica anar. És recomanable adaptar els desplaçaments voluntaris (cap de setmana, vacances...) a zones on no hi hagi l'al·lèrgen que ens afecta. El web <https://aerobiologia.cat> mostra informació actualitzada dels nivells de pol·len a Catalunya i com accedir a informació d'altres zones geogràfiques. Pots donar-te d'alta (i de baixa) a rebre el butlletí setmanal a: <https://aerobiologia.cat/pia/ca/subscribe#newsletter>.
- Si es noten "problemes" fora de l'època habitual, consultar amb l'al·lèrgòleg, per estudiar si s'ha produït una sensibilització a altres al·lèrgens.
- Aprendre a reconèixer la planta productora del pol·len que ens causa al·lèrgia i, sobretot, com és la seva flor, des que es comença a formar i mentre està alliberant el pol·len.
- Tenir ubicada en l'entorn habitual (casa, escola, feina...) la planta que ens causa al·lèrgia i evitar al màxim acostar-nos-hi quan veiem que comença a tenir flors obertes i fins que acabi la floració.
- Durant l'època de pol·linització,
  - si s'està a l'exterior, protegir-se els ulls amb ulleres i el nas i la boca amb un mocador o una mascareta que ajudin a filtrar l'aire.
  - si es va en cotxe, viatjar amb les finestres tancades i amb filtre anti-pol·len; si es va en moto o en bicicleta seguir el consell anterior.
  - canviar-se la roba a l'arribar a casa i rentar-la abans d'utilitzar-la de nou.
  - fer assecar la roba a l'interior, per evitar que hi quedi retintut l'al·lèrgen que ens afecta.
  - rentar-se el cabell o evitar el seu contacte amb el coixí a l'anar a dormir, ja que haurà retintut les partícules que hi havia a l'aire.
  - ventilar les habitacions durant 5-10 minuts, a ser possible abans de que es faci clar o ben aviat, perquè normalment a aquesta franja horària hi haurà poc pol·len a l'aire.
  - rentar els vegetals frescos abans de menjar-los, ja que poden ser portadors de grans de pol·len.
  - atenció als dies amb vent, secs i solejats, perquè solen tenir concentracions més elevades de pol·len.
  - les hores centrals del dia solen ser les de concentracions pol·líniques més elevades.
  - el fet d'estar refredat, la contaminació ambiental, els esforços físics, la presència de perfums, tabac, insecticides, laques... poden agreujar els símptomes.