

Artemisa o Altimira

Información botánica:

Familia: COMPUESTAS (nombre antiguo) o ASTERACIAS (nombre actualizado), una familia que agrupa un gran número de especies, casi todas ellas polinizadas por insectos y reconocidas por la forma como se agrupan sus flores, en inflorescencias con la forma característica de una margarita. Artemisa forma parte de la subfamilia Asteroideae, donde algunas especies polinizan a través del aire (anemófilas), entre ellas *Artemisia* y *Ambrosia* (“ragweed” en inglés).

El género *Artemisia* está formado por plantas herbáceas o arbustivas, de entre 20 i más de un metro de altura. Las hojas son muy recortadas, a menudo de color verde oscuro por la parte superior y blancas por la parte inferior y a veces recubiertas por pilosidad blanca. Las flores son muy pequeñas, agrupadas 10-12 en inflorescencias del tipo capítulo que se distribuyen a lo largo de ramas terminales con hojas entremezcladas.

Se encuentra en bordes de caminos y carreteras, borde de ríos, terrenos no cultivados y pobres, incluso en suelos salinos y de tierra baja en la alta montaña.



Fig. 1. Visión general de un margen de camino con artemisas en flor y visión de detalle de algunas ramas florecidas (inflorescencias en capítulo y hojas) y de hojas.

Nombre científico de especies representativas: *Artemisia absinthium*, *A. alba*, *A. barrelieri*, *A. campestris*, *A. herba-alba*, *A. verlotiorum*, *A. vulgaris*, entre otros.

Nombres comunes:

Catalán: artemisia, 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

Información Aerobiológica:

El polen de artemisa está presente en el aire durante el otoño en la mayor parte de territorios de Cataluña, excepto en los de montaña, donde la polinización se produce en verano. En la zona de Lleida, el polen también está presente en invierno, aunque en concentraciones muy bajas.

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>.

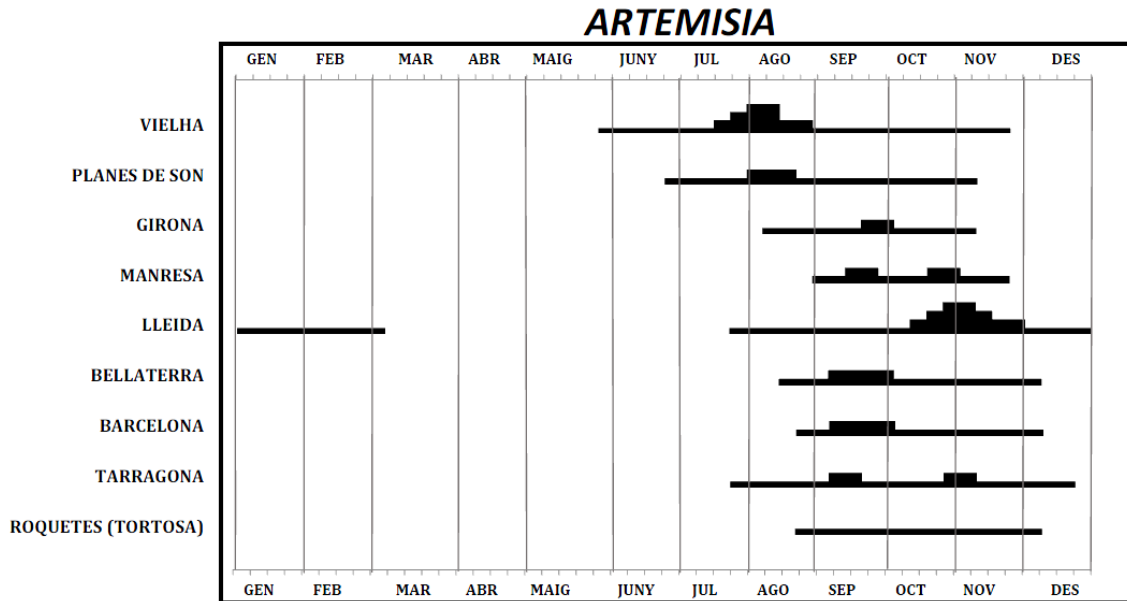


Fig. 2. Dinámica comparada de los niveles de polen de *Artemisa* en Cataluña y del riesgo de alergias.

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:

Provoca alergia en el verano y durante el otoño (de julio a octubre).

Las personas alérgicas a artemisa pueden tener proclamas con ciertos alimentos: la miel, las pipas de girasol o tornasol, la manzanilla (en infusión o lavados oculares), el apio, la zanahoria y algunas especies o condimentos. En algunos pacientes se produce reacción al comer ciertas frutas como la manzana, melón y la sandía.

Muchas especies de la familia de los compuestos (*Taraxacum*, de nombre común diente de león o “pixa-llits”; *Chrysanthemum*, de nombre común crisantem o margarita; *Helianthemum*, gira-sol o tornasol...) presentan también polen alérgico, pero tienen menor importancia en alergia porque polinizan mediante insectos, y por lo tanto la concentración de granos de polen de la atmósfera es mucho menor.

Consejos para personas con alergia al polen de artemisia:

- 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.