

## Céñigo - *Chenopodium* y *Salsola*

### Información botánica:

Familia: QUENOPODIÁCEAS-AMARANTÁCEAS. Se trata de dos familias botánicas (que la sistemática actual tiende a reunir en una, la de las AMARANTÁCEAS) que presentan idéntico polen, razón por la cual aquí las presentamos reunidas a pesar de que las plantas más reconocidas con polen alérgeno pertenecen a la primera.

La mayor parte de las plantas incluidas en estas familias son hierbas, pero también hay algunas matas y arbustos; plantas de altura variable, desde pocos centímetros hasta dos metros. La planta es toda verde, con especies de un verde intenso y otros verde-azulado o blanquecinas por la presencia de pelos e incluso con tonos violeta. Las hojas presentan multitud de formas, incluidas hojas carnosas y muy reducidas. Las flores son pequeñas y muy poco vistosas agrupadas en glomérulos abundantes al extremo de las ramas.

La mayor parte de las especies se encuentran en los márgenes de campos cultivados, en terrenos abandonados, y aceras de caminos. Hay plantas (entre las cuales las pertenecientes al género *Salsola*) que viven en suelos muy pobres, incluso salinos y arenosos. Algunas especies (sobre todo de amarantáceas) crecen en los bordes de los ríos.



Fig. 1. Visión general de una planta de *Chenopodium* (izquierda) y de *Salsola* (abajo, centro) i visión detallada de algunas flores en las cuales se pueden ver los estambres (donde se produce el polen) expuestos en el exterior.

Nombre científico de géneros representativos: *Chenopodium*, *Amaranthus*, *Atriplex*, *Beta*, *Salicornia*, *Salsola*

### Nombres comunes:

Català: blet, quenopodi, moll, amarant, salat, sosa, bleda, cirialera, barrella, siscall

Castellano: céñigo, chenopodio, cenizo, amaranto, sosa, acelga, salicòrnia, barrilla, soda

Euskera: ero bedarra, sasi

Galego: fariñentos, farnentos, bredo

### Información aerobiològica:

El polen de cèrigo (quenopodiàcies-amarantàcies) està present en el aire durant quasi tot el any, si bé durant molts mesos se troba en concentracions molt baixes. De maig a setembre hi ha els nivells més elevats, amb variacions en funció de la zona geogràfica. La Catalunya central, sobre tot a ponent (Lleida), seguit de Manresa y Girona es la zona més exposada a este tip de polen.

A continuació, se mostra el calendari polínic, amb informació de la distribució de este tip de polen a lo largo del any a cada una de las estaciones de la Red Aerobiològica de Catalunya (Xarxa Aerobiològica de Catalunya, XAC). Para mayor información consultar: <https://aerobiologia.cat>

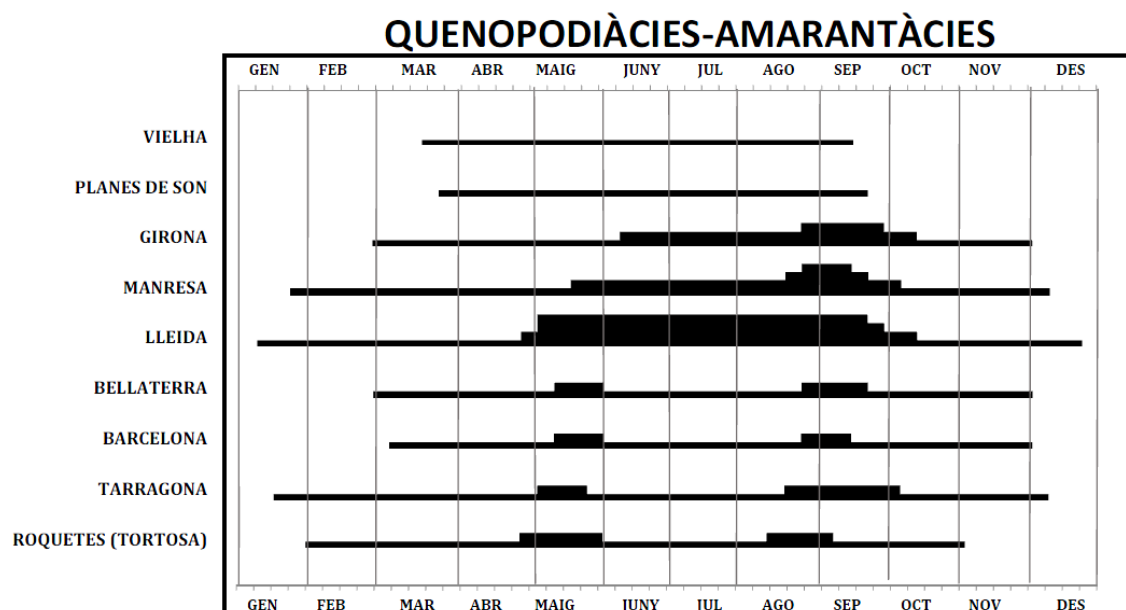


Fig. 2. Dinámica comparada de los niveles de polen de cèrigo y salsola en Catalunya y de los riesgos de alergia.

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

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

El polen de plantas de los géneros *Chenopodium* y *Salsola* es reconocido como alérgeno, no así el de otros muchos géneros, sobre todo de la familia de las amarantáceas. Para simplificar el nombre de este grupo tan variado de especies se ha escogido uno de los nombres más comunes, que en castellano el de “cèrigos” (en catalán es el de “*blats*”).

Las plantas de estas familias tienen un antígeno común que hace que frecuentemente las personas se vean afectadas por la reactividad cruzada.

En Catalunya es uno de los tipos más importante en las tierras de ponente, por la abundancia de suelos salinos y de zonas con cultivos del entorno.

### ***Consejos para personas con alergia al polen de céñigos***

- 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.