

Ciprés

Información botánica:

Familia: CUPRESÁCEAS. Esta familia está formada por varios géneros y especies, muchos de ellos, como el mismo ciprés, presentes en nuestro entorno por su uso ornamental. Las únicas plantas nativas en Cataluña de esta familia, presentes en entornos forestales y silvestres, son del género *Juniperus*. En esta ficha describimos el ciprés, que es lo más presente en el entorno habitado, si bien cuando estudiamos el polen en el aire no podemos distinguir, por su forma, de qué planta de la familia proviene.

Los cipreses son árboles siempre-verdes o perennifolios que pueden llegar a medir hasta 30 metros de altura y que, dependiendo de las especies, presentan forma cónica muy alargada o columnar, con una densa copa de ramas cerca del tronco, o forma piramidal, con la copa laxa y las ramas extendidas alrededor del tronco.

Las hojas son muy reducidas, como pequeñas escamas de 1-2 mm, y están dispuestas en hileras recubriendo completamente las ramillas. Las flores se presentan agrupadas en pequeñas estructuras llamadas conos. Los conos masculinos son cilíndricos y miden alrededor de medio cm de largo, y los femeninos son esféricos y hacen medio cm de diámetro. Estos últimos, si son fecundados, se transforman en una gálbula (pseudofruto) leñoso, esférico, de unos 3-4 cm de diámetro verde al comienzo y marrón al madurar.

Se encuentran plantados en plazas, parques y jardines y son habituales en cementerios y haciendo de “vallas” de caminos y barreras para proteger los cultivos del viento al entorno rural.



Fig. 1. Visión general de un paisaje urbano con cipreses y visiones de detalle (en medio) de ramas acabadas en inflorescencias masculinas y (a la derecha arriba) de gálbulas (frutos) y (derecha abajo) ramas acabadas en inflorescencias femeninas.

Nombre científico de las especies más representativas: *Cupressus sempervirens*, *C. arizonica*, *Juniperus oxycedrus*, *J. communis*, *J. phoenicea*, *Thuja* sp., ...

Nombres comunes:

Català: Xiprer, Xiprer d'Arizona, Càdec, Ginebró, Savina, Tuia,...

Castellano: Ciprés, Ciprés de Arizona o arizónica, Enebro de miera, Enebro, Sabina, Tuya, ...

Euskera: Altzifrea, Arizona altzifrea, Hego-ipurua, Ipar ipurua, Miter feniziarra, ...

Galego: Cipreste, Cipreste de Arizona, Cimbrogalego, Cimbrogalego, Sabina, ...

Información aerobiológica:

Los cipreses polinizan durante el invierno y a inicios de la primavera; en otoño en la tierra baja y a finales de primavera y verano en la montaña, estas polinizaciones coinciden con las de *Juniperus* en el entorno natural.

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>.

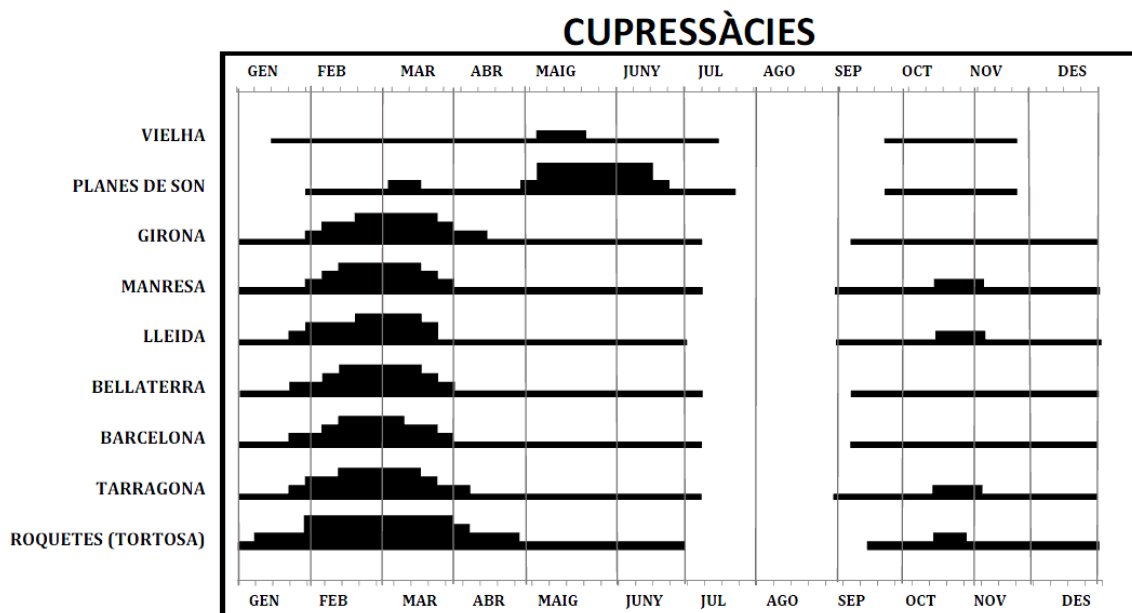


Fig. 2. Dinámica comparada de los niveles de polen de Cupresáceas en Cataluña y del riesgo de alergia.

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 las diferentes especies de la familia de las cupresáceas puede producir síntomas, ya que tienen reactividad cruzada.

El polen de ciprés y el polen de pino no presentan reactividad cruzada. Tampoco tienen relación con este polen las lesiones que a veces aparecen en la piel en bosques de pinos. Estas lesiones se deben en general a la presencia de procesionaria, oruga del pino.

Consejos para personas con alergia al polen de Cupressus y otras cupresáceas

- 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 de 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.