

Gramíneas o Poáceas

Información botánica:

Familia: GRAMÍNEAS (nombre antiguo) o POÁCEAS (nombre actualizado). Se trata de una familia que, en Cataluña, está formada por más de 350 especies de hierbas y cañas.

Las gramíneas se caracterizan para tener tallos muy flexibles, con hojas largas y estrechas (como cintas) que rodean el tallo en la base, y flores muy peculiares, organizadas de manera característica en espigas simples o compuestas. Los estambres, cuando están maduros, sobresalen de las flores y se quedan expuestos al viento, que se lleva el polen. El fruto es un grano, la cariopsis o cariósida, muy rico en hidratos de carbono. Hay especies silvestres y especies cultivadas, los cereales (arroz, trigo, avena, cebada, centeno, maíz) con gran importancia económica.

Las gramíneas están extendidas por todo en el mundo y viven en todos los ambientes.



Fig. 1. Visión general de un campo con gramíneas en flor y visión de detalle de algunas flores en que se pueden ver los estambres (donde se produce el polen) expuestos al exterior.

Nombres científicos de especies silvestres representativas: *Agropyrum repens*, *Alopecurus pratense*, *Anthoxanthum odoratum*, *Bromus mollis*, *Cynodon dactylon*, *Dactylis glomerata*, *Festuca pratensis*, *Lolium perenne*, *Phalaris canariensis*, *Phleum pratense*, *Phragmites communis*, *Poa pratensis*, *Trisetum paniceum*

Noms comuns d'espècies silvestres representatives:

Català: Gram, Gram d'olor, Dàctil, Ussona, Margall, Escaiola, Cua de rata, Canya...

Castellano: Grama oficial, Cola de zorro, Grama de olor, Bromo Dulce, Grama común, Dactilo, Cañuela, Ballico, Alpiste, Cola de topo, Carrizo, Cañuela

Euskera: Basaolo, Lolloa, Alpiste, Ugarritza

Galego: Lesta, Pata de galiña, Carrizo, Ballico

Nombres científicos de especies cultivadas representativas: *Avena sativa*, *Hordeum vulgare*, *Secale cereale*, *Triticum aestivum*, *Zea mays*

Nombres comunes de especies cultivadas representativas:

Català: Civada, Ordi, Sègol, Blat, Blat de moro

Castellano: Avena, Cebada, Centeno, Trigo, Maiz

Euskera: Olo, Garagar, Zekale, Ogi, Arto

Galego: Avéa, Orgo, Centeo, Trigo, Millo mainzo

Información aerobiológica:

El polen de gramíneas está presente en el aire desde inicios de primavera hasta finales de verano-inicio de otoño, con variaciones en función de la zona geográfica.

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>.

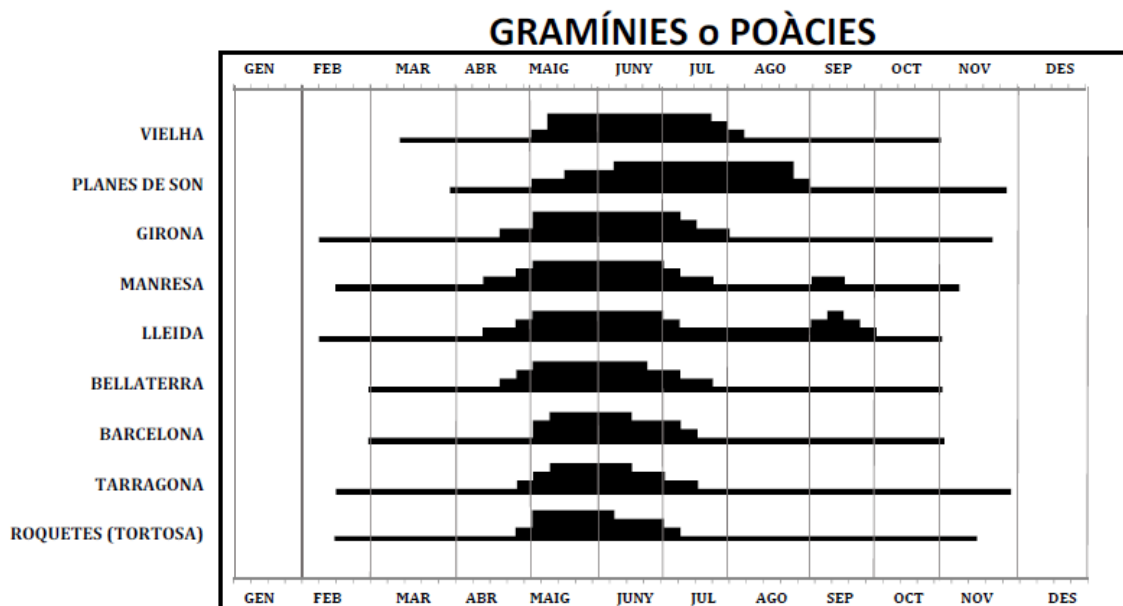


Fig. 2. Dinámica comparada de los niveles de polen de gramíneas en Cataluña y del riesgo de alergia.

Niveles	Concentraciones	Alergias
1. Bajo	Poco importante	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:

Por la extensa distribución de las plantas de esta familia y el elevado grado de alergenicidad de su polen, es el tipo polínico más importante a nivel mundial. La

subfamilia Pooideae contiene la mayoría de las especies alergénicas. Además, estas presentan reactividad cruzada entre ellas, de forma que las personas alérgicas a las gramíneas de esta subfamilia, generalmente, lo son al polen de todas ellas, sean salvajes o de cultivo.

Consejos para personas con alergia al polen de Gramíneas

- 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.