

Parietaria o hierba de muro

Información botánica:

Familia: URTICACEAS. Esta familia comprende varios géneros, los más importantes son *Urtica* y *Parietaria*. En esta ficha describimos la parietaria, que es la que contiene polen alérgeno.

La parietaria es una hierba de entre 10 y 80 cm de altura, muy ramificada, que vive varios años (perenne). Los tallos a menudo presentan tonalidades rojizas y a lo largo de estos se disponen las hojas, de color verde oscuro, y las flores, muy pequeñas y agrupadas en glomérulos en la axila de las hojas. El fruto es muy pequeño y difícil de ver. Tallos y hojas están recubiertas de pelos pequeños y suaves (pubescentes). Estos pelos, a diferencia de los de la ortiga, no tienen capacidad urticante.

Crece en muros y paredes; también entre rocas, en zonas con muy poco suelo. También crece en suelos removidos cerca de donde pasan personas y animales y en terrenos y solares abandonados (tanto en zonas urbanas como rurales).



Fig. 1. Visión general de una planta de parietaria creciendo en una pared, y de ramas con flores y hojas. En la foto del medio abajo se pueden ver los estambres (donde se produce el polen) expuestos al exterior.

Nombres científicos (especies): *Parietaria judaica*, *P. officinalis*, *P. mauritanica*, *P. lusitanica*, *P. diffusa* entre otros

Nombres comunes:

Català: parietària, morella roquera, herba de paret, herba de mur, herba de cargol

Castellano: parietaria, hierba de muro, hierba caracolera, albahaquilla, pelosilla

Euskera: orma-belarr, odar, zigu, muru-belarr, andredena

Galego: pulitaria

Especies importantes de la misma familia son: las ortigas como *Urtica urens*, *U. pilulifera*, *U. dioica* y plantas de lugares extremadamente secos como *Forsskaolea tenacissima*.

Información aerobiológica:

El polen de parietaria no se puede diferenciar, por su forma, del de ortiga (solo una excepción, *Urtica membranaceae*) y por eso, en los estudios de los niveles de polen en el aire, es más correcto hablar de polen de urticáceas que de polen de parietaria. En cambio, sí que tienen un comportamiento diferente a la hora de provocar alergia, puesto que el polen de ortiga no provoca reacción. Se sabe que en entornos urbanos y urbanizados es más frecuente el polen de parietaria que el de ortiga y que en zonas rurales y de montaña es más frecuente el de ortiga.

El polen de urticáceas está presente al aire, en muchos casos, a lo largo de todo el año, pero los niveles suelen ser problemáticos desde inicios de primavera hasta finales de verano, con pocas 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 en cada una de las estaciones de la Red Aerobiológica de Cataluña (*Xarxa Aerobiològica de Catalunya, XAC*). Para mayor información consultad: <https://aerobiologia.cat>.

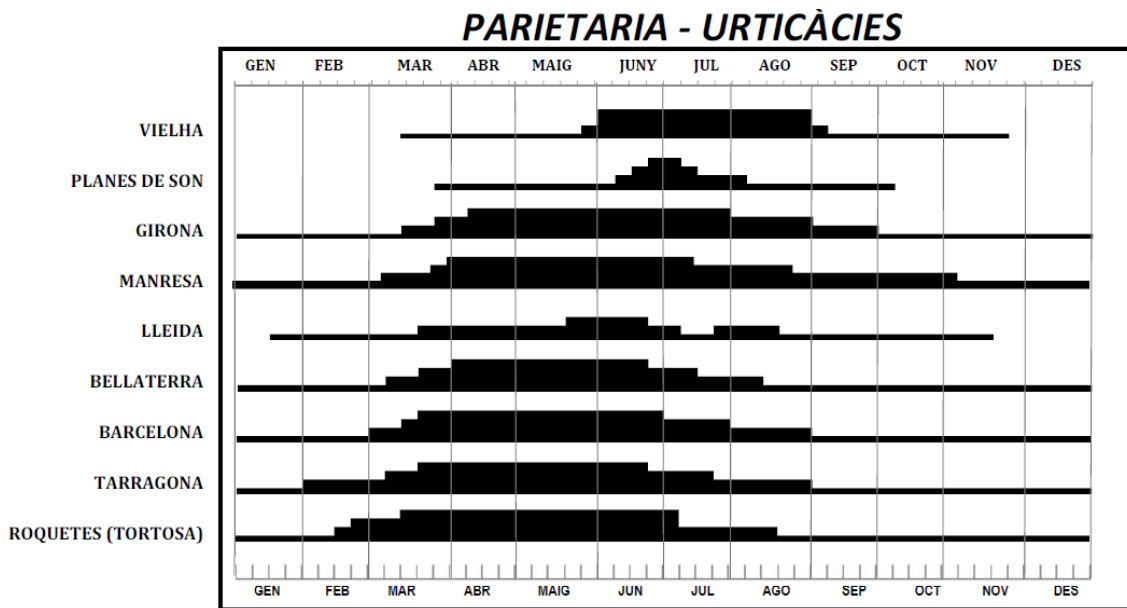


Fig. 2. Dinámica comparada de los niveles de polen de urticáceas en Cataluña y del riesgo de alergia.

| 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 parietaria es muy alérgeno, siendo de los más importantes en la costa mediterránea y perdiendo trascendencia a medida que nos desplazamos hacia el interior.

Se han hecho numerosos estudios para comprobar la diferente capacidad alergénica del polen de parietaria y ortigas, siempre con el resultado de que las ortigas no tienen esta capacidad.

Consejos para personas con alergia al polen de parietaria

- 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.