

Informació per pacients amb al·lèrgia al pol·len de l'altimira

Informació general

Informació botànica: Altimira.

Nom científic (espècie): *Artemisia vulgaris* L

Noms comuns: altimira (català); artemisa, hierba de San Juan (castellà); belarmín (euskera); axenxo (gallec).

Com distingir-la: Planta que viu més d'un any, mesura entre 60 i 120 cm d'alçada, té fulles de color verd fosc per la part superior i blanques per la part inferior, grups de flors abundants i de color vermell fosc.

On es trova: Voreres de camins i carreteres, voreres de rius, terrenys no cultivats; poden créixer fins a 1600 metres d'altitud.

Distribució: Tota Europa.

Espècies de la mateixa família: Vara d'or (*Solidago virgaurea* L.), Margarida de prat (*Leucanthemum vulgare* Lam), Tornassol (*Helianthus annuus* L.), Herba cana (*Senecio vulgaris* L.), Camamilla (*Matricaria chamomilla* L.), Card (*Cirsium* sp.).



Informació mèdica

Provoca al·lèrgia a la primavera i al final de l'estiu (d'agost a octubre). Els al·lèrgics a l'altimira poden tenir problemes amb certs aliments com la mel i les pipes de gira-sol, la camamilla (en infusió o rentats oculars), api, pastanaga i espècies i amb certes fruites com la poma, meló i síndria.

Recomanacions

1. Heu de conèixer el pol·len al que sou al·lèrgic i l'època de pol·linització: així podreu evitar el contacte directe amb el mateix.
2. Mentre dura l'època cal:
 - Mantenir tancades les finestres de l'habitació
 - Viatjar amb les finestres del cotxe tancades
 - Utilitzar ulleres de sol
 - Rentar els vegetals frescos abans de menjar-los, poden tenir grans de pol·len a la superfície.
3. Els dies de vent, secs i solejats són els pitjors per la major concentració de pol·len.
4. La concentració de pol·len és menor a l'interior d'edificis i a prop del mar.
5. Si noteu "problemes" fora de l'època habitual consulteu amb el vostre al·lèrgòleg, per estudiar si us heu sensibilitzat a altres al·lèrgens.
6. Mentre dura la pol·linització, altres estímuls com: encostipats, laques, tabac, insecticides, perfums, contaminació i esforços físics, us poden produir símptomes.
7. El tabac, en tots els casos es desaconsella.
8. Cal informar-se de les concentracions de pol·lens de l'àrea geogràfica on residiu.

Información para pacientes con alergia al polen de altimira

Información general

Información botánica: Artemisa

Familia: Nombre científico (especie): *Artemisia vulgaris* L.

Nombres comunes: Altimira (catalán); artemisa, hierba de San Juan (castellano); belarmín (euskera); axenxo (gallego).

Cómo distinguirla: Planta que vive más de un año. Mide entre 60 y 120 cm de altura. Tiene hojas de color verde oscuro por la parte superior y blanco por la parte inferior. Grupos de flores abundantes y de color rojo oscuro.

Dónde se encuentra: Se encuentra en bordes de caminos y carreteras, aceras de ríos, terrenos no cultivados. Pueden crecer hasta 1600 metros de altitud.

Distribución: Toda Europa.

Especies de la misma familia: Vara de oro (*Solidago virgaurea* L.), Margarita de prado (*Leucanthemum vulgare* Lam), Tornasol (*Helianthus annuus* L.), Hierba cana (*Senecio vulgaris* L.), Manzanilla (*Matricaria chamomilla* L.), Card (*Cirsium* sp.)



Información médica

La artemisa provoca alergia en primavera y al final del verano (de agosto a octubre). Los alérgicos a la artemisa pueden tener problemas con ciertos alimentos: La miel y las pipas de tornasol, la manzanilla en infusión o lavados oculares, el apio, la zanahoria y las especias, frutas como la manzana, el melón y la sandía.

Recomendaciones

1. Debe conocer el polen del que es alérgico y la época de polinización para evitar el contacto directo con el mismo.
2. Mientras dura la época de polinización es necesario:
 - Mantener cerradas las ventanas
 - Viajar con las ventanillas del coche cerradas
 - Utilizar gafas de sol
 - Lavar los vegetales frescos antes de comerlos ya que pueden tener granos de polen en la superficie.
3. Los días de viento, secos y soleados tienen una mayor concentración de polen.
4. La concentración de polen es menor en el interior de edificios y cerca del mar.
5. Si tiene "problemas" fuera de la época habitual consulte con el alergólogo, para estudiar si es sensible a otros alérgenos.
6. Mientras dure la polinización, otros factores pueden producir síntomas: resfriados, lacas, tabaco, insecticidas, perfumes, contaminación y esfuerzos físicos.
7. El tabaco es desaconsejable en todos los casos.
8. Debe que informarse de las concentraciones de polen del área geográfica donde reside.