

## Informació per pacients amb al·lèrgia al pol·len de bedoll

### Què és el bedoll?

---

El bedoll és un arbre caducifoli de fins a 30 metres d'altura i de 0,7 metres de diàmetre. La seva copa, que al principi és estreta i cònica, adquireix més tard un volum rodó, bombat o irregular. El tronc està recobert d'una escorça blanca que amb l'edat s'aixeca i queden com unes plaques a lunars.

Es troba a riberes de rius i en boscos frescos. Poden aguantar freds intensos. Presents a gairebé tot Europa. Es cria en tot el nord de la península Ibèrica, des de l'extrem oriental dels Pirineus fins a Galícia, així com altres serralades de la meitat septentrional de la Península. A Catalunya, trobem el bedoll al nord-oest del Principat (els Pirineus) i a les comarques més centrals.



**Informació mèdica:** Floreix entre març i abril i els seus fruits maduren a l'estiu. Els al·lèrgics al bedoll poden tenir problemes amb la ingesta i/o manipulació de poma, préssec, cireres i fruits secs.

### Recomanacions

---

- 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. 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 pol·len a la superfície.
- Els dies de vent, secs i assolellats són els pitjors per la major concentració de pol·len.
- La concentració de pol·len és menor a l'interior d'edificis i prop del mar.
- Si noteu "problemes" fora de l'època habitual consulteu amb el vostre al·lèrgòleg, per estudiar si s'ha sensibilitzat a altres al·lèrgens.
- Mentre dura la pol·linització, altres estímuls com: refredats, laques, tabac, insecticides, perfums, contaminació i esforços físics, us poden produir símptomes.
- El tabac, en tots els casos, és desaconsellable.



Cal informar-se de les concentracions de pòl·lens de l'àrea geogràfica on residiu.

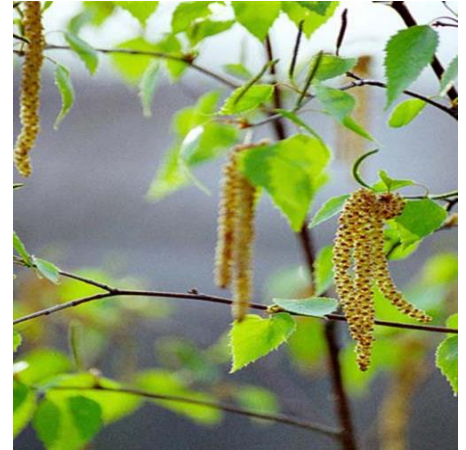
## Información para pacientes con alergia al polen de abedul

### ¿Qué es el abedul?

---

El abedul es un árbol caducifolio de hasta 30 metros de altura y de 0,7 metros de diámetro. Su copa, que en un principio es estrecha y cónica, adquiere más tarde un volumen redondo, abombado o irregular. El tronco está recubierto de una corteza blanca que con la edad se levanta y quedan como unas placas a lunares.

Se encuentra en riberas de ríos y en bosques frescos. Pueden aguantar fríos intensos. Presentes en casi toda Europa. Se cría en todo el norte de la península Ibérica, desde el extremo oriental de los Pirineos hasta Galicia, así como otras cordilleras de la mitad septentrional de la Península. En Cataluña, encontramos el abedul en el noroeste del Principado (los Pirineos) y en las comarcas más centrales.



**Información médica:** Florece entre marzo y abril y sus frutos maduran en verano. Los alérgicos al abedul pueden tener problemas con la ingesta y/o manipulación de manzana, melocotón, cerezas y frutos secos.

### Recomendaciones

---

- Debe conocer el polen al que es alérgico y la época de polinización, así podrá evitar el contacto directo con el mismo. Mientras dura la época hay que:
  - Mantener cerradas las ventanas de la habitación
  - Viajar con las ventanillas del coche cerradas
  - Utilizar gafas de sol
  - Lavar los vegetales frescos antes de comerlos, pueden tener polen en la superficie.
- Los días de viento, secos y soleados son los peores por la mayor concentración de polen.
- La concentración de polen es menor en el interior de edificios y cerca del mar.
- Si nota "problemas" fuera de la época habitual consulte con su alergólogo, para estudiar si se ha sensibilizado a otros alérgenos.
- Mientras dura la polinización, otros estímulos como: catarros, lacas, tabaco, insecticidas, perfumes, contaminación y esfuerzos físicos, le pueden producir síntomas.
- El tabaco, en todos los casos, es desaconsejable.



Hay que informarse de las concentraciones de pólenes del área geográfica donde reside.