

*Sònia Gelis i Giovanna Araujo són metgesses de l'equip d'al·lèrgologia del Consorci Sanitari del Maresme, que, des del 2009, ofereix una atenció integral a tot tipus d'al·lèrgia: respiratòria, cutània, alimentària, farmacològica i al verí d'himenòpters.*

## Joan (42 anys): "Amb la vacuna, la meua al·lèrgia s'ha reduït en un 80%"

Sóc al·lèrgic al pol·len de la parietària, una de les plantes més presents a les ciutats, i que pol·linitza gairebé tot l'any.

En ser jardiner, cada dia hi estic en contacte directe, però vaig trigar molts anys a saber que era el contacte amb aquesta planta el que feia que em trobés sovint tan malament, amb dificultats per respirar, estossegant sense parar, amb el nas a raig, els ulls plorosos, la boca seca i amb urticària i molta picor als braços.

Ja fa tres anys que el Servei d'Al·lèrgologia de l'Hospital de Mataró em va aconsellar la vacuna, que em poso cada mes. Des del primer moment, vaig notar millores en la simptomatologia i ara ja no em congestiono tant, ni acabo el dia amb malestar.



## Millora la teua salut... en primavera, tot reduint l'exposició al pol·len

Per pal·liar els possibles símptomes d'al·lèrgia:

- Tanca les finestres i, si cal, ventila al migdia
- No estenguis la roba a l'exterior
- Utilitza ulleres de sol



## Sabies que... la Xarxa Aerobiològica de Catalunya informa de les concentracions de pol·len a diferents zones del país?

<http://lap.uab.cat/aerobiologia/ca/>



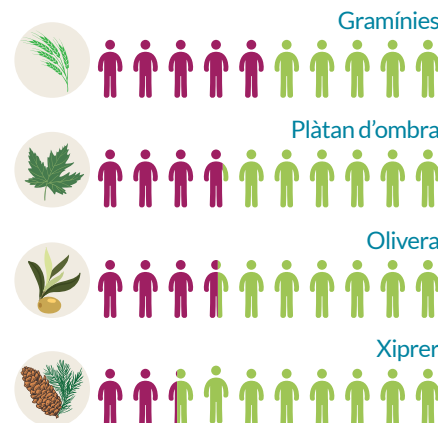
**1,5 milions**  
de persones pateixen  
algun tipus d'al·lèrgia  
a Catalunya

## La maledicció primaveral

El pol·len causa 4 de cada 10 al·lèrgies



### Les plantes que provoquen més al·lèrgies a Catalunya



Sovint, les persones tenen al·lèrgia a més d'una planta

## La rinitis és la malaltia al·lèrgica més freqüent

Representa més de la meitat de les al·lèrgies visitades a l'Hospital de Mataró

La immunoteràpia (vacunes) és l'únic tractament que modifica l'evolució de la rinitis. La resta, només pal·lia els símptomes

Rentats nasals i oculars amb solució salina

Fàrmacs: antihistamítics i corticoides nasals



**A prop teu**

www.csdm.cat  
Tel. 93 741 77 00  
comunicacio@csdm.cat

**1.600 professionals | 12 centres**

Tots els nivells d'atenció sanitària:

- 3 centres d'atenció primària + 5 consultoris locals
- 1 hospital d'aguts
- 1 hospital socosanitari
- 1 residència geriàtrica assistida
- 1 centre especialitzat en salut mental

I també:

- Neonatologia
- Hospitalització i atenció a domicili
- Hospitals de dia (120 places)
- Programa pacient expert
- Cures pal·liatives i PADES