

## Informació per a pacients amb al·lèrgia al pol·len del xiprer

### Informació botànica

---

**Família:** CUPRESÀCIES **Nom científic** (Espècie): *Cupressus sempervirens* L.

**Nom comú:** xiprer o xifrer (català), Ciprés (castellà), Alzifre (euskera), Cipreste (gallec)

**Com distingir-lo?** Arbre que arriba a tenir a 30 metres d'alçada, es presenta en dues formes:

- Columna amb les branques a prop del tronc
- Piràmide, amb les branques obertes

Les fulles són molt petites, de 1 mm de llarg, unides al tronc, de color verd fosc. El fruit és característic i mesura 3-4 cm.

**Es troba a:** Parcs, jardins i cementiris. A determinades zones rurals s'utilitza formant barreres per protegir els cultius del vent.

**Distribució:** Europa mediterrània.

**Espècies de la mateixa família:** Enebro (*Juniperus communis* L.), Cada (*Juniperus oxicedrus* L.), Sabina (*Juniperus phoenicea*), Túia (*Thuja* sp).



### Informació mèdica

---

El xiprer pol·linitza a l'hivern i al principi de la primavera, durant els primers mesos de l'any, tota la família de les cupresàcies pot produir símptomes ja que tenen reactivitat creuada. No tenen reactivitat creuada amb els pins, família que provoca pocs casos d'al·lèrgia (les lesions a la pell als boscos de pins es deuen generalment a les restes de processonària, eruga del pi).

### Recomanacions per al pacient al·lèrgic al pol·len

---

- 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 grans de pol·len a la superfície.
- Els dies de vent, secs i solejats són els pitjors per la major concentració de pol·len.
- La concentració de pol·len és menor a l'interior d'edificis i a prop del mar.
- Si noteu "problemes" fora de l'època habitual consulteu amb el vostre al·lèrgòleg, per estudiar si us heu sensibilitzat a altres al·lèrgens.
- Mentre dura la pol·linització, altres estímuls com: encostipats, laques, tabac, insecticides, perfums, contaminació i esforços físics, us poden produir símptomes.
- El tabac, en tots els casos es desaconsellable.
- Cal informar-se de les concentracions de pol·lens de l'àrea geogràfica on residiu.



## Información para pacientes con alergia al polen del ciprés

### Información botánica

**Familia:** cupresáceas **Nombre científico** (especie): *Cupressus sempervirens* L.

**Nombre común:** Xiprer, xifrer (catalán), Ciprés (castellano), Alzifre (euskera), Cipreste (gallego)

¿Cómo distinguirlo?: Árbol que llega a tener 30 metros de altura, se presenta en dos formas:

- Columna con las ramas cerca del tronco
- Pirámide, con las ramas abiertas

Las hojas son muy pequeñas, de 1 mm de largo, unidas al tronco, de color verde oscuro. El fruto es característico y mide 3-4 cm.

**Se encuentra en:** parques, jardines y cementerios. En determinadas zonas rurales se utiliza formando barreras para proteger los cultivos del viento.

**Distribución:** Europa mediterránea.

**Especies de la misma familia:** Enebro (*Juniperus communis* L.), Cada (*Juniperus oxicedrus* L.), Sabina (*Juniperus phoenicea*), tuya (*Thuja* sp).



### Información médica

El ciprés poliniza en invierno y al principio de la primavera. Durante los primeros meses del año, toda la familia de las cupresáceas puede producir síntomas ya que tienen reactividad cruzada. No tienen reactividad cruzada con los pinos, familia que provoca pocos casos de alergia (las lesiones en la piel en los bosques de pinos se deben generalmente a los restos de procesionaria, oruga del pino).

### Recomendaciones para el paciente alérgico al polen

- 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 granos de 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 los 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 le pueden producir síntomas, otros estímulos como: resfriados, lacas, tabaco, insecticidas, perfumes, contaminación y esfuerzos físicos,
- El tabaco es desaconsejable en todos los casos.
- Debe informarse de las concentraciones de pólenes del área geográfica donde reside

