

Hasta el mes de junio, la Red Palinológica de la Comunidad informa de lunes a viernes de los tipos de polen más alergénicos

La Comunidad activa la información diaria de los niveles de polen que más afecta a los alérgicos

- Los ciudadanos pueden recibir SMS de predicciones de polen enviando el texto ALTAPOLEN al 217035
- También se ofrece información en el correo electrónico suscribiéndose en www.comunidad.madrid/servicios/salud/polen
- Las arizónicas, como árboles ornamentales en jardines y setos de urbanizaciones, son las que generan más alergias durante el invierno

17 de enero de 2019.- La Consejería de Sanidad de la Comunidad de Madrid ha activado esta semana su sistema de vigilancia e información diaria de los niveles de polen presentes en la atmósfera de la región a través de la Red Palinológica de la Comunidad de Madrid (Red Palinocam), que coordina la Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad.

Este sistema de información, operativo hasta el 30 de junio, utiliza distintos canales para informar a los madrileños de la presencia del polen en nuestra atmósfera, así como de las predicciones de los tipos de polen, mediante mensajes SMS o bien por correo electrónico.

Para suscribirse a la recepción de mensajes SMS al teléfono móvil, se debe enviar un mensaje de texto con el asunto ALTAPOLEN al número 217035 o bien suscribirse a este servicio y a la recepción de información sobre polen a través de la página web www.comunidad.madrid/servicios/salud/polen

La Red Palinológica estrena este año nuevos contenidos informativos en esta web. Además, como en temporadas anteriores, actualiza de lunes a viernes la información sobre los niveles de polen en el aire correspondientes al día anterior e incluye cada día la predicción de los niveles esperados para tres días consecutivos (72 horas). A través de los SMS también se recibe la predicción de los niveles altos o muy altos.

Asimismo, se puede seguir la información sobre predicción de niveles elevados de polen a través de las cuentas de twitter @SaludMadrid y @012CMadrid.

En invierno son las cupresáceas las que constituyen el tipo polínico más importante, tanto por su abundante presencia atmosférica, como por su capacidad para provocar alergias. Las cupresáceas incluyen numerosas

especies de árboles y arbustos, y entre los más frecuentes se encuentran las arizónicas utilizadas en jardines y como setos en urbanizaciones.

El sistema de vigilancia del polen atmosférico se realiza a partir del muestreo ininterrumpido, los 365 días del año, del aire recogido por los 11 captadores volumétricos (colocados en azoteas) distribuidos por toda la región. Estas muestras de aire se depositan sobre una superficie adhesiva que se recoge todos los días de forma manual, y en laboratorio se analizan con el microscopio óptico por personal especializado. Después, los datos se envían al centro coordinador que elabora toda la información actualizada para su envío y difusión a través de todos los canales.

La Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense ejerce la Dirección Científico-Técnica de la Red Palinológica, que coordina el Área de Vigilancia de Riesgos Ambientales en Salud de la Dirección General de Salud Pública junto con los ayuntamientos implicados en la gestión del muestreo y análisis del polen, que se recoge en las estaciones ubicadas en sus municipios: Alcalá de Henares, Alcobendas, Aranjuez, Coslada, Getafe, Leganés, Las Rozas, Collado Villalba y Madrid, además de las estaciones aerobiológicas del Centro de Asma y Alergia y la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid, que tiene la Dirección Técnica de la Red Palinocam.

Además, este año, la Consejería de Sanidad ha adquirido un captador nuevo para sustituir al existente en Alcalá de Henares, y garantizar así el nivel de calidad de los muestreos en todos los puntos de la red.

CONSEJOS PARA ALÉRGICOS

La persona alérgica debe conocer el tipo del polen al que es alérgico, los periodos del año de polinización, los niveles, y si es posible, la predicción de los tipos polínicos. También, debe seguir la medicación según las pautas prescritas por el médico, y en todo caso evitar el contacto del polen con las mucosas de la boca, nariz y ojos, empleando gafas de sol y mascarillas.

La Comunidad de Madrid recuerda que los fármacos antihistamínicos pueden producir somnolencia y disminución de la atención, lo que debe tenerse muy en cuenta a la hora de conducir y realizar otras actividades que requieran concentración. Se recomienda viajar en coche con las ventanillas cerradas y evitar, si es posible, desplazamientos en moto o bicicleta.

En los domicilios, se aconseja utilizar el aspirador y bayetas húmedas para limpiar el polvo y evitar, así, la proliferación de ácaros, y emplear filtros de polen en el aire acondicionado de viviendas y también de los vehículos.