

Sanidad envía mensajes SMS, boletines por correo y actualiza cualquier novedad en www.comunidad.madrid/servicios/salud/polen

La Comunidad activa su sistema de información diaria sobre los niveles de polen más frecuentes

- Las arizónicas en jardines y setos de urbanizaciones son las plantas que provocan más alergias en invierno

26 de febrero de 2023.- La Comunidad de Madrid ha activado este mes su sistema de información diaria de los niveles de polen presentes en la atmósfera regional desde su Red Palinológica (Palinocam). El dispositivo estará operativo de lunes a viernes, hasta el próximo 30 de junio, con la coordinación de la Consejería de Sanidad a través de la Dirección General de Salud Pública.

Los datos recabados cada jornada se plasman en la elaboración y el envío de boletines informativos sobre los niveles medidos por las estaciones de control. Estos comunicados llegan inmediatamente al ciudadano, en una suscripción gratuita, mediante correos electrónicos o mensajes SMS cuando se prevén niveles altos de polen.

Además, se actualiza durante los días laborables en la web institucional www.comunidad.madrid/servicios/salud/polen toda la información correspondiente a la jornada anterior junto a la predicción de los niveles esperados para las próximas 48 horas de los tipos polínicos más alergénicos.

En invierno, el polen de la familia cupresácea es el más frecuente en la atmósfera y prácticamente el único en esta estación que causa alergias. Este tipo de plantas incluye diversas especies de árboles y arbustos, y entre los más habituales se encuentran las arizónicas, utilizadas tanto en jardines como en setos en algunas urbanizaciones.

Para suscribirse a la recepción de mensajes de avisos al teléfono móvil, se debe enviar un mensaje de texto con el asunto: ALTAPOLEN al número 217035 o bien hacerlo a través de www.comunidad.madrid/servicios/salud/polen. También se puede seguir la información sobre predicción de niveles elevados de polen a través de las cuentas oficiales de Twitter @SaludMadrid y @ComunidadMadrid.

El sistema de vigilancia del polen atmosférico se realiza a partir del muestreo ininterrumpido, los 365 días del año, del aire recogido por 10 captadores volumétricos distribuidos por la región. Los granos de polen se depositan sobre una superficie adhesiva que se recoge de forma manual y que se analiza en el laboratorio con microscopio óptico.

La Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense ejerce la dirección científico-técnica de esta Red Palinológica con los ayuntamientos implicados en la gestión del muestreo y análisis del polen recogido en las estaciones ubicadas en sus municipios y en la propia Facultad: Alcalá de Henares, Alcobendas, Aranjuez, Coslada, Getafe, Las Rozas, Collado Villalba y Madrid. También, participa una clínica de alergología de la capital.

CONSEJOS PARA ALÉRGICOS

Los técnicos de Salud Pública insisten en que es importante que la persona afectada conozca el tipo del polen al que tiene alergia, los periodos del año en que polinizan las plantas correspondientes, la concentración en el aire y, si es posible, la predicción de los niveles. Del mismo modo, es esencial seguir la medicación según las pautas prescritas por su 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 y lavándose frecuentemente con agua fresca o suero fisiológico.

La Consejería de Sanidad 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 (evitando, 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 también la proliferación de los ácaros del polvo. Además, es conveniente emplear filtros de polen en el aire acondicionado de viviendas y en el de los vehículos.

Se debe tener en cuenta que las concentraciones de estos granos en la atmósfera son mayores a primera hora de la mañana y última de la tarde, y aumentan de forma brusca los días de vientos fuertes y tormentas primaverales de alto contenido eléctrico.