

La campaña está operativa hasta el próximo 30 de junio y los avisos se pueden recibir gratuitamente por correo electrónico o SMS

La Comunidad de Madrid activa su servicio público de información diaria sobre el polen invernal en la atmósfera

- Para suscribirse solo hay que enviar el mensaje ALTAPOLEN al teléfono 217035 o hacerlo a través de la web de la Administración autonómica
- La Red Palinocam, pionera en España, dispone de captadores para medir partículas en seis municipios

7 de febrero de 2026.- La Comunidad de Madrid ha activado el servicio público de información diaria sobre el polen invernal presente en la atmósfera de la región, operativo hasta el próximo 30 de junio. Con este dispositivo se envían boletines de predicción con los volúmenes registrados en la zona de influencia de las estaciones de control.

Los interesados pueden recibirlos por correo electrónico o por SMS, previa suscripción gratuita a través de [internet](#). También es posible acceder por mensaje de móvil a alertas de previsión de niveles altos de este polvo de origen vegetal, enviando ALTAPOLEN al teléfono 217035. Los avisos se publican en ocasiones de mayor afectación en las cuentas institucionales de la red social X [@SaludMadrid](#) y [@ComunidadMadrid](#).

La Red Palinológica autonómica (Palinocam) fue creada de forma pionera en España en 1994, y actualiza de lunes a viernes en su [web](#) los datos correspondientes a la jornada anterior, incluyendo cada día los valores esperados de los tipos polínicos más alergénicos del momento para las siguientes 48 horas y por zonas geográficas.

La monitorización del polen y esporas atmosféricas se realiza a partir del muestreo ininterrumpido, los 365 días del año, del aire recogido por los dispositivos (captadores volumétricos) colocados en azoteas de edificios y distribuidos en seis municipios: Alcobendas, Aranjuez, Collado Villalba, Coslada, Getafe, y en las zonas de Arganzuela, Ciudad Universitaria y Barrio de Salamanca en la capital.

Los granos se depositan sobre una superficie adhesiva que se recopila manualmente a diario, para su posterior análisis, mediante microscopio óptico, en un laboratorio.



Comunidad
de Madrid

Medios de Comunicación

La Dirección General de Salud Pública de la Consejería de Sanidad coordina este sistema de vigilancia, y la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense ejerce la dirección científico-técnica. Todo ello en el marco del Comité de Expertos de la Red Palinológica de la Comunidad de Madrid, cuyo objetivo es establecer la estructura, el funcionamiento y la organización de la red.

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

CONSEJOS PARA ALÉRGICOS

Sus concentraciones en la atmósfera son más considerables a primera hora de la mañana y a última de la tarde, y aumentan de forma brusca los días de vientos fuertes y tormentas primaverales con alto contenido eléctrico. Es importante que la persona alérgica conozca el tipo del polen que le genera reacción, 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 facultativo y, en todo caso, evitar el contacto de estas partículas de origen vegetal 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 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, 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 ácaros. Además, emplear filtros de polen en el aire acondicionado de viviendas y vehículos.

