

Hasta el mes de junio polinizan las gramíneas y olivos, que generan muchas reacciones entre la población sensible a estos alérgenos

La Comunidad de Madrid refuerza en primavera la información diaria del polen que más afecta a los alérgicos

- Como novedad esta temporada se alerta de los niveles altos de llantenes o plantago
- Los ciudadanos pueden recibir previsiones por SMS enviando el texto ALTAPOLEN al teléfono 217035 y en la [web](#)

16 de mayo de 2023.- La Comunidad de Madrid refuerza durante en primavera la información diaria sobre los niveles de polen presentes en la atmósfera, con el envío de mensajes SMS de las concentraciones elevadas de gramíneas y olivo, que son los tipos polínicos que más alergias producen a la población.

Como novedad esta temporada, también se notificarán las previsiones de presencia alta de llantenes o plantago, plantas herbáceas que presentan una sensibilidad alérgica cruzada con las gramíneas. Las notificaciones se realizan a través Red Palinológica de la Comunidad de Madrid (Palinocam), que informa a la población de los tipos de polen detectados

La campaña permanece operativa hasta el 30 de junio, con mensajes de las previsiones y alertas al teléfono móvil o bien por correo electrónico. Los interesados pueden solicitar la recepción de los datos suscribiéndose a través de la web [Polen y Salud](#) o bien recibir SMS mediante el envío de un texto con el asunto ALTAPOLEN al número 217035. La predicción se muestra categorizada en tres niveles, alto-rojo, medio-amarillo, y bajo-verde, ofreciendo el nivel de riesgo en forma de semáforo.

La Red Palinocam está compuesta por 10 captadores distribuidos por la región: Alcalá de Henares, Alcobendas, Aranjuez, Collado Villalba, Coslada, Getafe, Las Rozas de Madrid y en tres en la capital (Barrio de Salamanca, Arganzuela y Ciudad Universitaria). La Dirección científico-técnica se ejerce desde la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense de Madrid y se coordina desde la Subdirección General de Seguridad Alimentaria y Sanidad Ambiental de la Dirección General de Salud Pública, donde llegan los datos diariamente desde cada una de las estaciones aerobiológicas.

El polen más presente en la atmósfera en esta época, y que previsiblemente mantenga una floración alta hasta finales junio, es el de gramíneas, abundante en

los céspedes de parques y jardines, así como en hierbas espontáneas que crecen en terrenos cultivados y en los bordes de los caminos. También aparece el de olivo, que se extiende hasta principios de verano y procede de los cultivos al sur de la región.

Los niveles dependen de la polinización y las condiciones meteorológicas. Cuando la lluvia se produce de forma continua, *lava* la atmósfera y reduce su concentración. Sin embargo, cuando es intensa, breve en el tiempo y de alto contenido eléctrico, puede aumentar la concentración de granos y de alérgenos de forma puntual. El viento los moviliza y facilita la penetración por las vías respiratorias.

CONSEJOS PARA ALÉRGICOS

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

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 y evitar, si es posible, los 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.

Además de esta sustancia, hay otros agentes biológicos irritantes en el aire, como son los vilanos de los álamos y los chopos (pelusa algodonosa que envuelve las semillas arrastradas por el viento) que, si bien no sensibilizan, pueden ser muy molestos.