

La campaña estará operativa hasta el 30 de junio y se pueden recibir gratuitamente los SMS de alerta de niveles altos enviando POLEN al 217035

## La Comunidad de Madrid activa su sistema de información diaria sobre el polen invernal en la atmósfera

- Los boletines diarios se pueden consultar por mail suscribiéndose en el portal web de la Administración autonómica
- Este año, la renovación de este servicio público es automática para quienes estaban registrados la anterior temporada
- Los granos que generan más alergias en esta época del año son los de las cupresáceas típicas en jardines y setos

**27 de enero de 2024.-** La Comunidad de Madrid ha activado este mes de enero el sistema público de información diaria sobre el polen invernal en la atmósfera, que permanecerá operativo hasta el 30 de junio a través de la Red Palinológica autonómica (Palinocam), que coordina la Dirección General de Salud Pública.

Los usuarios pueden recibir los boletines con los volúmenes registrados por las estaciones de control de la región tanto por correo electrónico como SMS, previa suscripción gratuita a través de [internet](#). Además, se puede obtener por mensaje de móvil alertas de previsión de niveles altos de este polvo de origen vegetal. Para acceder a estas últimas hay que enviar el texto ALTAPOLEN al número 217035. Como novedad para este año, la renovación de este servicio público es automática para quienes estaban suscritos al final de la campaña anterior.

Palinocam actualiza de lunes a viernes en su [web](#) los datos correspondientes a la jornada anterior, e incluye cada día la predicción de los valores esperados de los tipos polínicos más alergénicos del momento para las siguientes 48 horas y por zonas geográficas. Este seguimiento también se puede hacer consultando las cuentas institucionales de X (antes Twitter) [@SaludMadrid](#) y [@ComunidadMadrid](#).

La monitorización del polen atmosférico se realiza a partir del muestreo ininterrumpido, los 365 días del año, del aire recogido por unos dispositivos (captadores volumétricos) colocados en azoteas y distribuidos por toda la región. Los granos se depositan sobre una superficie adhesiva que se recopila

manualmente a diario, para su posterior análisis, mediante microscopio óptico, en un laboratorio.

Las nueve estaciones de control aerobiológico se distribuyen de la siguiente manera: en Madrid capital, además de Alcalá de Henares, Alcobendas, , Aranjuez, Coslada, Getafe y Collado Villalba. La Consejería de Sanidad coordina este sistema de vigilancia y la Facultad de Farmacia de la Universidad Complutense ejerce la dirección científico-técnica.

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**

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, debe seguir la medicación según las pautas prescritas por su facultativo y, en todo caso, evitar el contacto de estas sustancias 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.

El Gobierno regional 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. También emplear filtros de polen en el aire acondicionado de viviendas y vehículos. Las concentraciones son mayores 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.