

La campaña se desarrolla hasta el 30 de junio y los avisos se pueden recibir por correo electrónico o SMS

---

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

- Los granos que generan más alergias en esta época del año son las cupresáceas, presentes en jardines y setos
- Los interesados se pueden suscribir enviando el mensaje ALTAPOLEN al número de teléfono 217035 o a en el portal web de la Administración autonómica

**19 de enero de 2025.-** La Comunidad de Madrid ha activado esta semana su servicio público gratuito de información diaria sobre el polen invernal presente en la atmósfera. Esta iniciativa de la Red Palinológica autonómica (Palinocam), coordinada por la Dirección General de Salud Pública, se extenderá hasta el 30 de junio.

Este sistema permite enviar boletines con los volúmenes registrados en las estaciones de control de la región. Los usuarios pueden recibirlos por correo electrónico o SMS, previa suscripción gratuita a través de [internet](#). Además, se pueden obtener por mensaje de móvil alertas de previsión de niveles altos de este polvo de origen vegetal. Para ello deben enviar el texto ALTAPOLEN al 217035. Estos avisos también se publican en las ocasiones más señaladas en las cuentas institucionales de la red social X: [@SaludMadrid](#) y [@ComunidadMadrid](#).

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, incluyendo zonas geográficas.

La monitorización del polen atmosférico se realiza a partir del muestreo ininterrumpido, los 365 días del año, del aire recogido por los dispositivos (captadores volumétricos) colocados en azoteas y distribuidos en seis municipios de la región: Alcobendas, Aranjuez, Collado Villalba, Coslada, Getafe, y en las zonas de Arganzuela, Ciudad Universitaria y Barrio de Salamanca en Madrid 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 de Madrid ejerce la dirección científico-técnica, todo ello en el marco del Comité de Expertos de la Red Palinológica regional, para establecer su estructura, funcionamiento y organización, velando por su buen funcionamiento.

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 de urbanizaciones.

## CONSEJOS PARA ALÉRGICOS

Las concentraciones de polen 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 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 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 de emplear filtros de polen en el aire acondicionado de viviendas y vehículos.