

La información se obtiene gratuitamente enviando ALTAPOLEN al 217035, por correo electrónico y en el portal web institucional

---

## La Comunidad de Madrid mantiene activos hasta el 30 de junio sus avisos sobre niveles altos de polen en la atmósfera

- La Red Palinológica regional publica las predicciones de gramíneas, plantago y olivo, las plantas que más alergias provocan en esta época del año
- El Gobierno madrileño recomienda que los afectados sigan el tratamiento médico prescrito por su médico y adopten medidas preventivas como gafas de sol y mascarilla

**3 de mayo de 2026.-** La Comunidad de Madrid mantiene activo hasta el próximo 30 de junio su sistema de información y alerta sobre los niveles de polen en la atmósfera. El objetivo de la Red Palinológica regional (Palinocam) es facilitar a la población y los profesionales sanitarios datos útiles y actualizados para prevenir y minimizar los efectos de las alergias respiratorias durante la primavera.

La Consejería de Sanidad refuerza entre los meses de abril y junio este sistema de vigilancia, operativo desde enero, publicando no sólo los registros diarios de los niveles de distintos tipos polínicos, sino también la predicción, para dos días, de los que más problemas de salud provocan en esta época del año. Se trata de las gramíneas, el plantago y el olivo.

La información está disponible gratuitamente a través de distintos canales: la web [Polen de la Comunidad de Madrid](#); suscribiéndose a boletines diarios por correo electrónico; y mensajes SMS con alertas de niveles altos (que requiere darse de alta, sin coste alguno, enviando ALTAPOLEN al número 217035).

Palinocam funciona desde 1993, con diez captadores volumétricos en distintos puntos de la región: Alcalá de Henares, Alcobendas, Aranjuez, Collado Villalba, Coslada, Getafe, Las Rozas de Madrid, y tres ubicaciones en Madrid capital (barrio Salamanca, Arganzuela y Ciudad Universitaria).

Los datos se obtienen mediante un muestreo continuo del aire durante los 365 días del año y se analizan las muestras diarias en laboratorio mediante microscopio óptico. La Red está coordinada por la Dirección General de Salud Pública y cuenta con la dirección científico-técnica de la Facultad de Farmacia de

la Universidad Complutense de Madrid, en el marco de un Comité de Expertos responsable de garantizar su correcto funcionamiento.

Como en campañas anteriores, los boletines de predicción se difunden para las siguientes 48 horas, clasificados en niveles bajo, medio y alto mediante un sistema de colores tipo semáforo, basado en criterios estadísticos y en las series históricas de cada tipo de polen.

## RECUENTOS DE ESPORAS DE ALTERNARIA

De forma complementaria, la Comunidad de Madrid publica recuentos semanales de esporas del hongo *Alternaria spp* en captadores de la Red Palinocam, disponibles en la web [Esporas de hongos | Comunidad de Madrid](#), al tratarse de un factor de riesgo ambiental por poder producir alergia y agravar patologías respiratorias en personas sensibles.

Además, se puede consultar desde la aplicación de la Tarjeta Sanitaria Virtual los recuentos y predicciones de los tipos polínicos más alergénicos, de forma personalizada y por zonas geográficas.

## RECOMENDACIONES PARA PERSONAS ALÉRGICAS

Estos niveles dependen tanto del periodo de polinización de las plantas como de las condiciones meteorológicas. Las lluvias continuadas reducen su concentración en el aire, mientras que el viento y las tormentas primaverales de alto contenido eléctrico pueden incrementarla de forma puntual.

La Comunidad de Madrid recuerda la importancia de que las personas alérgicas conozcan el tipo de polen que les provoca reacción, sigan el tratamiento prescrito por su médico y adopten medidas preventivas como el uso de gafas de sol y mascarilla en el exterior. Asimismo, se recomienda extremar la higiene nasal y ocular, viajar en coche con las ventanillas cerradas y utilizar filtros antipolen, evitar el contacto con el césped y mantener una limpieza adecuada del domicilio.

Asimismo, advierte de que algunos antihistamínicos pueden producir somnolencia y afectar a la atención, por lo que se debe extremar la precaución al conducir o realizar actividades que requieran concentración.