

# 06 RE TO

## MEDIO AMBIENTE

### El aire en nuestras manos

#### ¿Qué es un contaminante del aire?

Decimos que el aire que respiramos está contaminado cuando contiene cantidades apreciables de sustancias que lo hacen menos saludable y pueden suponer molestias o riesgo para los individuos que lo respiran. Los contaminantes más habituales en nuestro medio son las Partículas, el monóxido de carbono (CO), el dióxido de nitrógeno (NO<sub>2</sub>), el ozono (O<sub>3</sub>) y el dióxido de azufre (SO<sub>2</sub>).

#### ¿Cuáles son las principales causas de contaminación?

La presencia de contaminantes en el aire que respiramos puede ser debida a circunstancias naturales (erupciones volcánicas, terremotos..) o ser producto de la actividad del hombre. Toda actividad que provoque emisiones a la atmosfera ocasionará contaminación en mayor o menor medida. La actividad industrial y especialmente el tráfico rodado son las causas de mayor relevancia en nuestro medio.

#### ¿Cómo afecta la calidad de aire a la salud respiratoria?

Respirar aire contaminado ocasiona distintos problemas

de salud tanto de forma aguda como a largo plazo, especialmente enfermedades que afectan al aparato respiratorio y al sistema cardiovascular. Los individuos de mayor riesgo son los ancianos, los niños, los pacientes asmáticos y los que padecen enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Pueden presentarse infecciones, síntomas respiratorios, y agravamiento de su estado de base.

#### ¿Cómo podemos proteger nuestros pulmones?

Se trata de un problema global que precisa soluciones globales y trabajo conjunto de distintos sectores para aplicar algunas medidas: reducción de la contaminación atmosférica dentro y fuera de los hogares, limitar el uso de combustibles contaminantes (cocina y calefacciones..), aumentar zonas verdes y espacios seguros para los peatones, reducir las emisiones de vehículos y ampliar el transporte público e informar y educar a la población.

## EL RETO

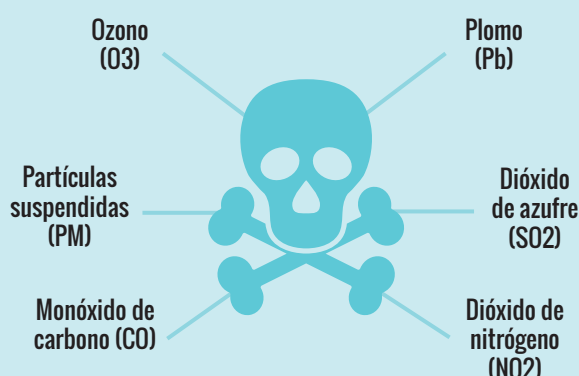
Conseguir un aire más limpio

## MEDIO AMBIENTE









El aire en nuestras manos

### EL 35% DE LA POBLACIÓN ESPAÑOLA RESPIRA AIRE CONTAMINADO

Estos son los seis contaminantes más peligrosos para la salud.



### ¿CÓMO PUEDO CONTRIBUIR A UN AIRE MÁS LIMPIO?

-  Utiliza más el transporte público
-  Apaga el motor del coche en los atascos y conduce a una velocidad moderada.
-  Usa bombillas de bajo consumo
-  Modera la temperatura de la calefacción o el aire acondicionado: 22° C
-  Acostúmbrate a reciclar más y mejor
-  Evita el uso de aerosoles
-  Elige electrodomésticos de alta eficiencia energética. AAA+
-  Y sobre todo, no fumes

AUTORES: ÁREA DE EROM Y ENFERMERÍA DE SEPAR Y SEPARPACIENTES

Socios estratégicos



Patrocinadores



Colaboradores



### ¿EL AIRE ES VIDA?

- Inspiramos alrededor de 2.800 veces por día. En cada respiración introducimos en los pulmones 500 ml de aire: 10.000 litros de aire al día.
- Al respirar, además de oxígeno y nitrógeno gaseosos, el organismo entra en contacto directo con gases y partículas que flotan en el aire, muchas de ellas nocivas para la salud.
- La lluvia influye en la contaminación. Si no llueve, los contaminantes permanecen más tiempo en suspensión, y en consecuencia, alcanzan mayores niveles de concentración en el aire que respiramos.

### LA CONTAMINACIÓN AMBIENTAL NO AFECTA A TODAS LAS PERSONAS POR IGUAL



LOS NIÑOS, ANCIANOS Y ENFERMOS RESPIRATORIOS SON LOS MÁS VULNERABLES