

RECOMENDACIONES SANITARIAS

(EN CASO DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA POR OZONO)

El impacto principal de la salud por la contaminación atmosférica está relacionado con la exposición a moderados niveles de contaminación observados durante varios años.

Una concentración elevada de ozono en el aire ambiental puede tener efectos sobre la salud que varían en función de la cantidad de ozono que la persona respire, del tiempo de exposición, de la sensibilidad individual de cada persona y del grado de actividad física que realiza.

Según tiempo y nivel de concentración de la exposición, pueden variar desde presencia de síntomas como irritación de ojos, nariz, garganta y tracto bronquio-pulmonar hasta problemas respiratorios, lesiones inflamatorias en la piel, muy similar a una quemadura solar, con concentraciones elevadas.

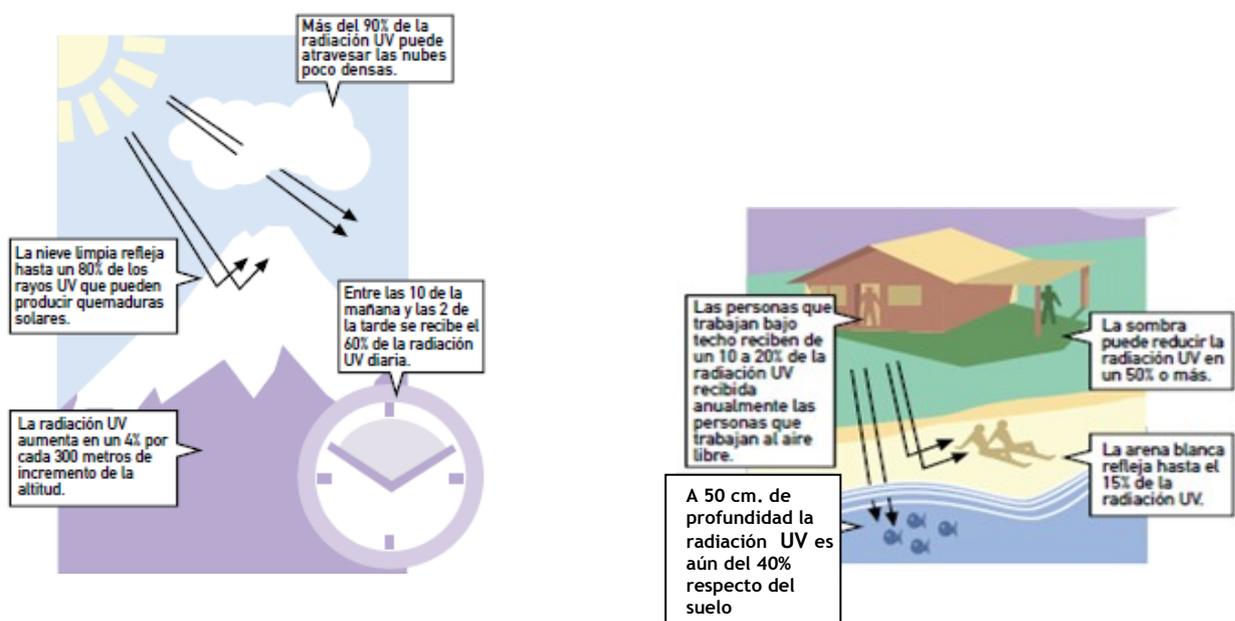
Las exposiciones crónicas o agudas reiteradas provocan daño permanente del tejido pulmonar, afectando la función pulmonar.

Las personas con enfermedades pulmonares, como asma, bronquitis o enfisema son más sensibles a niveles bajos de ozono. Los niños (ya que respiran más aire por Kg de peso corporal y tienen pulmones más pequeños), ancianos y personas físicamente activas en exteriores se ven afectados en mayor medida.

Por tratarse de un contaminante secundario, las emisiones de gases contaminantes primarios (NO_2 , metano, etc.) originados por el tráfico, por acción de la radiación ultravioleta se genera este ozono troposférico a niveles próximos al suelo. Por tanto, a mayor irradiación solar mayor radiación ultravioleta, y niveles más altos de aquél. Los días claros, soleados y con temperaturas altas van a favorecer su formación.

Protegerse de la radiación solar y del calor, es protegerse en cierto modo de los efectos del ozono.

A continuación mostramos algunos consejos para evitar esta radiación ultravioleta(UV):



<p style="text-align: center;">CONTAMINACIÓN</p> <p>NIVEL DE CONTAMINACION</p>	<p style="text-align: center;">OZONO (O₃)</p>
<p>Niveles bajos.</p> <p>menor de 120 microgramos por metro cúbico</p>	<p>Ante todo, se aconseja permanecer en el domicilio o dentro de cualquier edificio en las horas centrales del día (en general, las horas de más calor), puesto que las concentraciones de ozono en interiores son más bajas (menos del 50%) que las del exterior.</p>
<p>Niveles moderados:</p> <p>entre 120 y 180 microgramos por metro cúbico</p>	<p>Estos niveles producen efectos leves sobre la salud en <i>personas especialmente sensibles*</i> que no suelen requerir una acción preventiva.</p> <p>Las personas con enfermedades respiratorias crónicas, como asma, EPOC u otras, deben considerar la reducción de la exposición prolongada al ozono limitando las actividades al aire libre. Por lo general no ocasiona efectos apreciables sobre la salud de las personas.</p>
<p>Niveles altos:</p> <p>entre 180 y 240 microgramos por metro cúbico durante una hora</p> <p>NIVEL O UMBRAL DE INFORMACIÓN</p>	<p>Esta concentración, en las <i>personas especialmente sensibles*</i> al ozono por presentar alguno de los factores de riesgo antes descritos y en los niños, ancianos y adultos que están realizando alguna actividad al aire libre, puede provocar algunos efectos como dificultad para respirar, sensación de dolor pectoral al inspirar profundamente, tos, escozor de los ojos y de la garganta.</p> <p>*Las personas especialmente sensibles deben reducir la exposición prolongada al ozono evitando actividades al aire libre y en general todas las personas deben limitar las actividades físicas prolongadas al aire libre.</p> <p>*No agravar los efectos de esta contaminación al exponerse a factores irritantes adicionales: humo de tabaco, uso de disolventes en espacio interior, la exposición al polen en temporada.</p>

CONTAMINACIÓN	OZONO (O ₃)
<p>NIVEL DE CONTAMINACION</p> <p>Niveles muy altos:</p> <p>Superar los 240 microgramos por metro cúbico durante una hora</p> <p>NIVEL O UMBRAL DE ALERTA</p>	<p>Por encima de estos niveles de superación, se espera que aumenten los efectos graves sobre la salud entre <i>las personas de riesgo especialmente sensibles*</i> y en niños y adultos que están al aire libre.</p> <p>*No agravar los efectos de esta contaminación exponiéndose a factores irritantes <i>adicionales</i>: humo de tabaco, uso de disolventes en espacio interior, la exposición al polen en temporada.</p> <p>* Pedir consejo a su farmacéutico o médico particular por si su tratamiento médico debe adaptarse.</p> <p>*Cualquier persona debe evitar actividades prolongadas al aire libre.</p> <p>*Dar prioridad a las salidas breves y que requieran el menor esfuerzo.</p>

* *Son personas especialmente sensibles*: quienes padecen patologías respiratorias crónicas como asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) o enfisema y enfermedades cardiovasculares. Los niños (ya que respiran más aire por kilogramo de peso corporal y tienen pulmones más pequeños), ancianos y personas que realizan actividades físicas al aire libre se ven afectados también en mayor medida.

** Los niveles o umbrales de información a la población y de alerta, son los especificados en el Real Decreto 102/2011 sobre Calidad del Aire.

PARA MÁS INFORMACIÓN: "Web" J.C.yL..