

GUÍA DE RECURSOS SOBRE
CALIDAD DEL AIRE

ecca



**CAMPAÑA DE
SENSIBILIZACIÓN
AMBIENTAL**

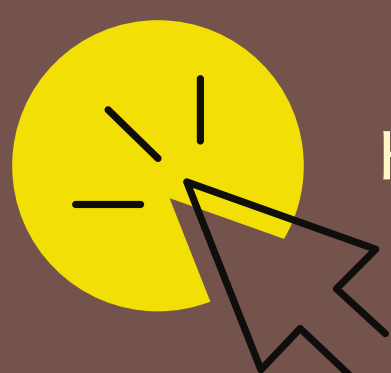
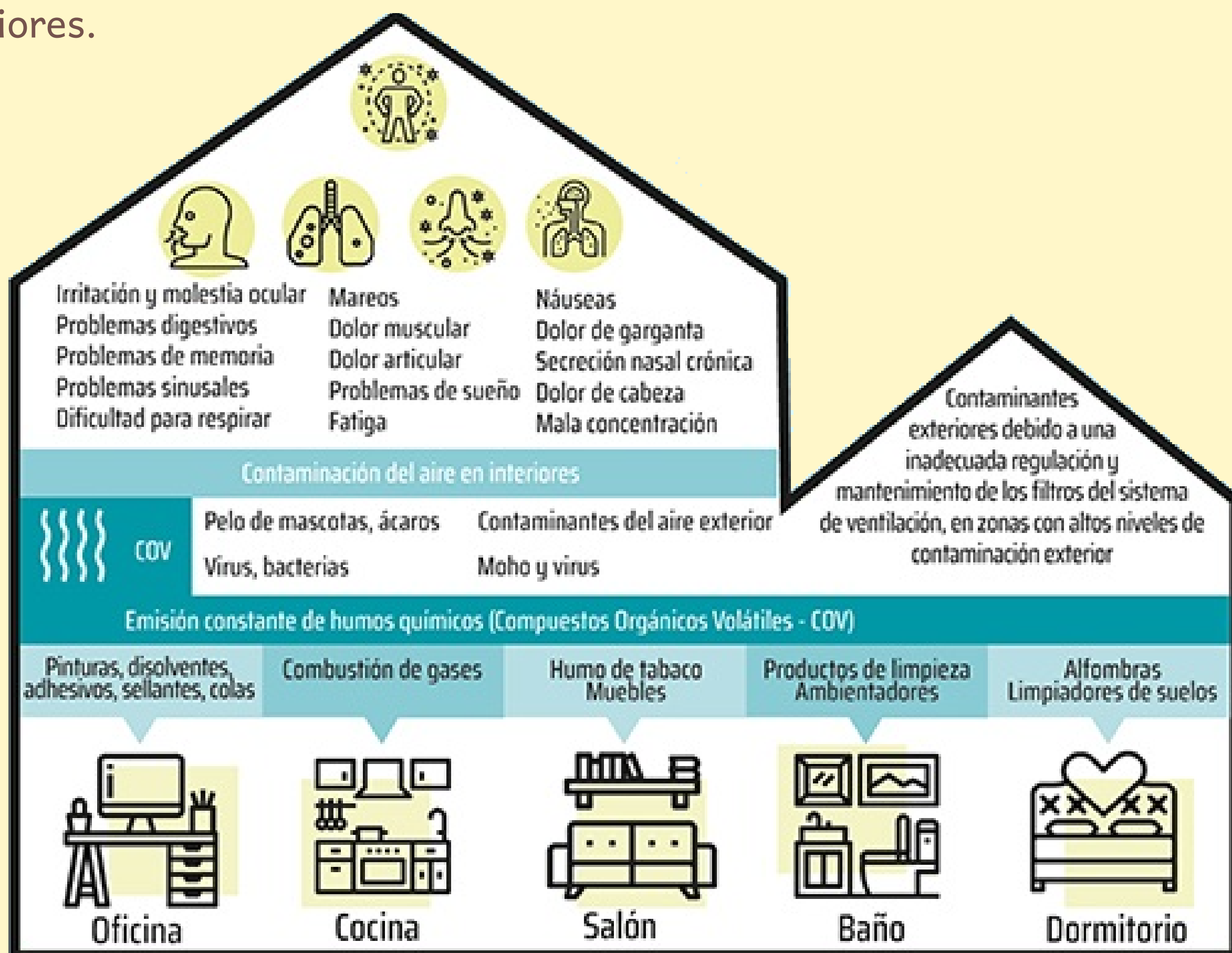
Diciembre 2020

Contaminación del aire interior:

Tanto en ambientes interiores como exteriores podemos estar expuestos a contaminantes del aire como compuestos orgánicos volátiles (COVs), monóxido de carbono, óxidos de nitrógeno, radón, material particulado, ozono, alérgenos, agentes biológicos, etc.

Tos, irritación de garganta, picor en los ojos, dolor de cabeza, mareos o fatiga son síntomas comunes de respirar un aire interior contaminado. También puede desencadenar o agravar enfermedades respiratorias, cardiovasculares, alergias y cáncer. Esto puede ser especialmente perjudicial para grupos vulnerables como los niños, los ancianos y las personas con enfermedades cardiovasculares y respiratorias como el asma o EPOC.

Aunque no seamos conscientes de ello, los niveles de contaminación en nuestros hogares y oficinas acostumbran a ser superiores a los de la calle, con una contaminación entre 2 y 5 veces mayor que en ambientes exteriores.



Haz clic en los logos
para saber más.

Contaminantes del aire exterior:

CONTAMINACIÓN CÓMO AFECTA TU SALUD

Entre otras consecuencias, la contaminación irrita las vías respiratorias y, cuando se trata de altas concentraciones, agrava enfermedades. Conoce de dónde vienen las sustancias dañinas y cómo afectan al cuerpo.



DIÓXIDO DE AZUFRE

Refinación de petróleo, vehículos y emisiones volcánicas

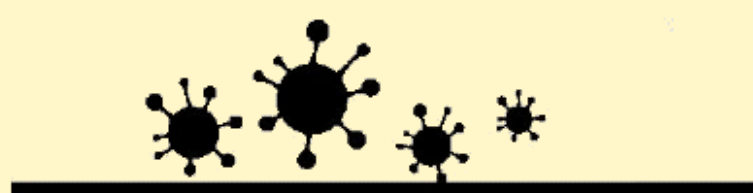
Irrita vías respiratorias; en altas concentraciones lleva a la broncoaspiración, bronquitis y traqueítis. Agrava enfermedades cardiovasculares.



DIÓXIDO DE NITRÓGENO

Industria y vehículos con motor de combustión

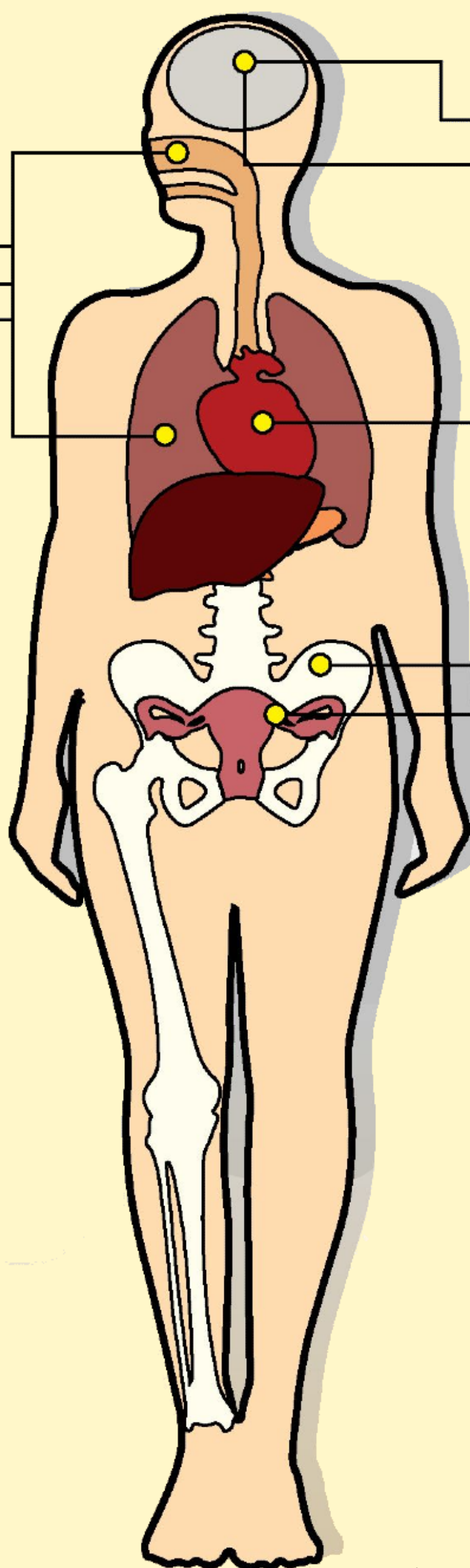
Irrita vías respiratorias; en altas concentraciones, puede provocar bronquitis y pulmonía.



OZONO

Óxidos de nitrógeno y compuestos volátiles que reaccionan con la luz solar

Irrita vías respiratorias y, en casos extremos, reduce la función pulmonar y agrava el asma y enfermedades pulmonares crónicas.



PLOMO

Incendios, erupciones volcánicas, polvo, minería, fabricación de pinturas y soldadura

Ocasiona alteraciones de conducta y retraso en el aprendizaje.



MONÓXIDO DE CARBONO

Automóviles

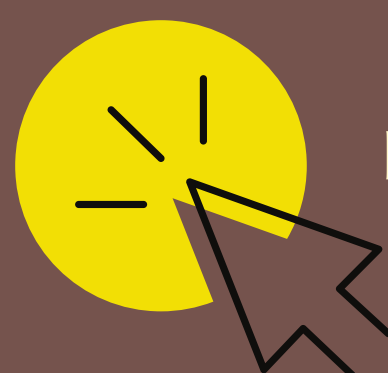
En altas concentraciones provoca dolor de cabeza, mareos, náuseas, inconsciencia y, en caso extremo, la muerte.



BENCENO

Industria, autos, gasolineras, camiones, adhesivos, pinturas, barniz de uñas

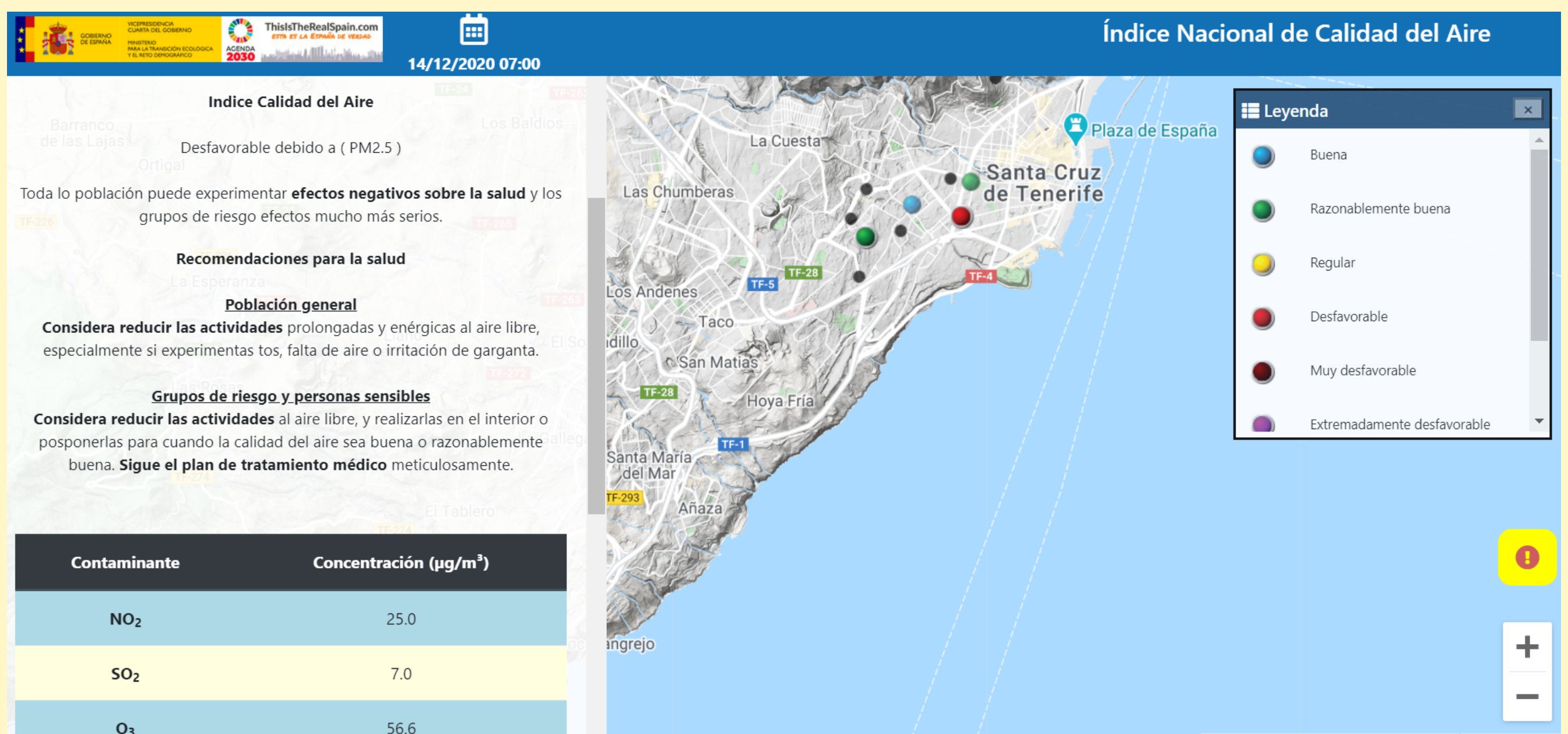
Puede provocar leucemia mieloide, daños en la médula ósea y en el sistema inmunológico e irregularidades en la matriz.



Haz clic en los logos
para saber más.

¿Cómo conocer la calidad del aire de mi ciudad?

Índice de Calidad del Aire (ICA): Este índice es un indicador que sirve para informar a la población de la calidad del aire. A través de esta web del ministerio para la transición ecológica del Gobierno de España, podrás conocer a tiempo real cuál es el valor del ICA de tu zona. Encontrarás información sobre los contaminantes más relevantes a los que estás expuesto/a y recomendaciones para el cuidado de tu salud en función del nivel de contaminación.



Paneles y semáforos: En muchas ciudades los niveles de contaminación del aire alcanzan valores tan preocupantes que dan lugar al uso de mascarillas y cierre del tráfico temporalmente. Paneles y semáforos de calidad del aire nos indican cuál es el estado del aire que respiramos a tiempo real.



Haz clic en los logos para saber más.



Consejos prácticos:

Ventilar es importante: mantener una adecuada circulación del aire en casa siempre que sea posible es la medida más efectiva para mejorar la calidad del aire interior. Existen sistemas de ventilación mecánica que nos permiten renovar el aire de forma inteligente y, además, ahorrar energía.



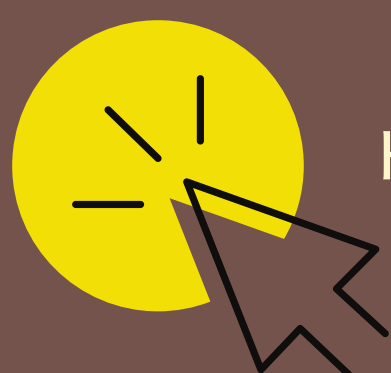
Cambio de hábitos: evitar zonas exteriores con altos niveles de tráfico rodado, evitar el consumo de tabaco, limpiar la casa y aspirar el polvo a menudo para reducir la presencia de patógenos y compuestos tóxicos. Vigilar el crecimiento de moho en las zonas más húmedas. Evitar usar ambientadores artificiales y pesticidas.



Utilizar productos naturales y sostenibles: con el fin de limitar la exposición a compuestos orgánicos volátiles que puedan ser peligrosos para la salud es conveniente utilizar productos basados en ingredientes naturales (pinturas y barnices de bajo contenido en VOC, optar por mobiliario con certificados ecológicos, limpiadores domésticos ecológicos, etc.) .



¡Infórmate!: consulta los valores ICA en la web del gobierno de España y sigue las recomendaciones. También puedes hacer uso de apps como CALIOPE.



Haz clic en los logos
para saber más.

