



CALIDAD DEL AIRE Y SALUD

CÓMO AFECTA LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE A LA SALUD

Irritación ocular y de las vías respiratorias (molestias en nariz y garganta, tos, picor de ojos, etc.).

Mayor riesgo de enfermedades cardíacas y respiratorias, así como algunos tipos de cánceres.



Dificultad respiratoria, sobre todo con el esfuerzo físico.

Palpitaciones, opresión en el pecho, fatiga.

GRUPOS DE POBLACIÓN MÁS SENSIBLES



Personas con enfermedades crónicas. Especialmente trastornos respiratorios crónicos (EPOC, asma), enfermedades cardiovasculares y/o diabetes.



Niños y niñas



Personas mayores



Mujeres embarazadas

ADEMÁS, AUMENTA EL RIESGO



Si esfuerzo físico intenso (ejercicio, trabajo al aire libre).



El vivir en zonas urbanas especialmente contaminadas.



En situaciones de exclusión social.

RECOMENDACIONES SEGÚN ÍNDICE DE CALIDAD EL AIRE (ICA)

Calidad del aire (ICA)

Para grupos de riesgo y personas sensibles

Para población general

Desfavorable



Sopesar reducir las actividades al aire libre y realizarlas en el interior o posponerlas. Seguir el plan de tratamiento indicado.

Contemplar reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre, especialmente si hay tos, falta de aire o irritación de garganta.

Muy desfavorable



Reducir las actividades al aire libre y realizarlas en el interior o posponerlas. Seguir el plan de tratamiento indicado.

Valorar si reducir las actividades al aire libre, realizarlas en el interior o posponerlas, sobre todo si hay tos, falta de aire o irritación de garganta.

Extremadamente desfavorable



Evitar la estancia prolongada al aire libre. Seguir el plan de tratamiento indicado y acudir a urgencias si empeora.

Reducir toda actividad al aire libre y considerar realizar las actividades en el interior o posponerlas.