

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 (NO₂), el ozono (O₃) y el dióxido de azufre (SO₂).

¿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

06 RETO

separ

Sociedad Española
de Neumología
y Cirugía Torácica

2017
de los retos
respiratorios



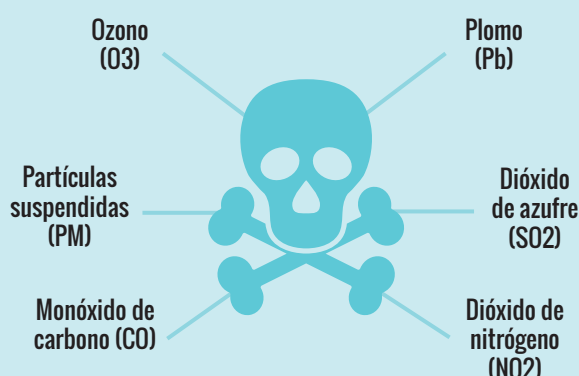
año
SEPAR

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

ESTEVE

GRUPO
MENARINI
www.menarini.es



gsk

Roche

TEVA
Respiratory

EsteveTeijin
Healthcare

Colaboradores

Boehringer
Ingelheim

THE LINDE GROUP
Linde

VitalAire

LA CONTAMINACIÓN
AMBIENTAL NO AFECTA
A TODAS LAS PERSONAS
POR IGUAL



LOS NIÑOS, ANCianos Y ENFERMOS
RESPIRATORIOS SON LOS MÁS VULNERABLES