Junio_2021:La contaminación ambiental afecta a tu salud

La Universidad de Granada, como parte de la Red Española de Universidades Promotoras de Salud (REUPS) continua con la iniciativa "Un mensaje saludable por un objetivo común". Este mes de junio, la Universidad de Granada quiere concienciar, informar y sensibilizar a la población sobre las consecuencias de la contaminación ambiental.

La contaminación atmosférica se puede definir como la presencia en el aire de materias (partículas sólidas y gases) o de formas de energía que implican riesgo, daño o molestia grave para las personas y demás seres vivos. Aunque la contaminación del aire puede tener un origen natural, debido entre otros a la actividad de volcanes, fuertes vientos, aerosoles marinos, etc, desde la revolución industrial la contaminación de la atmósfera ocasionada por la actividad antropogénica es, sin lugar a dudas, la causa más importante.

En 2014, la Organización Mundial de la Salud (OMS) recordaba que el aire contiene contaminantes como el material particulado, ozono o smog fotoquímico, óxidos de nitrógeno y el dióxido de azufre, principal causante de la lluvia ácida. Además, la mayoría de estos contaminantes contribuyen en gran medida al cambio climático, ya que incrementan los gases de efecto invernadero en la atmósfera viéndose afectadas las variables meteorológicas, como la humedad o la temperatura, que también influyen en la determinación de los patrones de la calidad del aire exterior.

Se estima que la mala calidad del aire podría causar en todo el mundo más de 6,5 millones de muertes al año. Particularmente, los efectos de respirar aire con concentraciones elevadas de material particulado se considera la primera causa ambiental de muerte y enfermedad, y la novena causa absoluta, por delante del sedentarismo. El efecto de las nanopartículas sobre nuestra salud aún es desconocido. Entre los efectos de la exposición a los contaminantes del aire hoy día se confirma el incremento del riesgo de padecer accidentes cerebrovasculares, cardiopatías, cáncer de pulmón y enfermedades respiratorias crónicas y agudas, incluyendo el asma. Las personas con enfermedades del corazón o de pulmón, los

Copyright© 2024 Universidad de Granada

adultos de más edad, embarazadas, diabéticos y niños tienen mayor riesgo de padecer problemas relacionados con la contaminación del aire. Actualmente se estima que el 91% de la población vive en lugares donde no se respetan las Directrices de la OMS sobre la calidad del aire. La tendencia actual de este problema es a empeorar debido a los efectos del cambio climático.

Disminuir los niveles de contaminación del aire significa bajar su carga de morbilidad. Todo lo relacionado con políticas y las inversiones de apoyo a medios de transporte menos contaminantes, viviendas energéticamente eficientes, gestión de residuos industriales y municipales, calefacción y climatización eficientes, etc contribuyen a una mejor calidad del aire. Cada uno de nosotros también puede contribuir cambiando hábitos para reducir la contaminación atmosférica y nuestra exposición:

- Utiliza el transporte público: reducimos la cantidad de vehículos que circulan por las calles, retenciones de tráfico, altamente contaminantes, y tiempo de exposición a ese ambiente.
- Caminar o desplazarse en bicicleta también es una alternativa al vehículo particular, aunque en días con altos niveles de contaminación no es recomendado.
- Si el uso del coche es inevitable procura evitar las horas punta de tráfico, comparte el coche siempre que puedas, conduce respetando los límites de velocidad y apaga el motor en atascos o, por ejemplo, esperando en la puerta del colegio.
- Mantén el sistema de calefacción en buen estado para que sea más eficiente: purga los radiadores tras unos meses de actividad; coloca paneles reflectantes en la pared para evitar que el calor sea almacenado por ésta; instala puertas y ventanas aislantes y asegúrate de cerrarlas cuando la calefacción está funcionando; evita colocar ropa húmeda sobre los radiadores para mantener un correcto flujo de aire caliente y reducir el uso de energía; y sobre todo, selecciona una correcta temperatura de la calefacción (15-16 grados por la noche y de 20-21 durante el día).
- Ahorra energía y reduce emisiones con acciones como estas: desenchufa los aparatos eléctricos que no estés utilizando, sobre todo por las noches, y opta por la contratación de energía limpia, como puede ser la factura verde o paneles solares.
- Procura no realizar barbacoas o encender fuegos en el campo en días secos y de alerta por mala calidad del aire. Un hábito que puede ayudar a reducir directamente la contaminación del aire es la plantación y cuidado de vegetación.

La incorporación a la vida diaria de pequeños hábitos será de manera gradual y acabará requiriendo muy poco esfuerzo, mientras que la repercusión que tendrá en la salud y la calidad del aire será de una gran magnitud.

Copyright© 2024 Universidad de Granada

Si eres persona de riesgo, pasas mucho tiempo en el exterior por trabajo o haciendo ejercicio, puedes consultar el índice de calidad del aire en tiempo real en https://aqicn.org/map/spain/es/

Cuida de ti, cuida de los tuyos. Tu futuro está en el aire

Secretariado de Campus Saludable
Universidad de Granada
Red española de Universidades Promotoras de Salud
CRUE Sostenibilidad
Universidad promotora:
Universitat de les Illes Balears

Copyright© 2024 Universidad de Granada