

Calidad del aire y salud pulmonar: los riesgos

¿Cómo de graves son los riesgos de la contaminación del aire?

La exposición a la contaminación del aire resta casi un año de la esperanza de vida media europea

Fuente: OMS

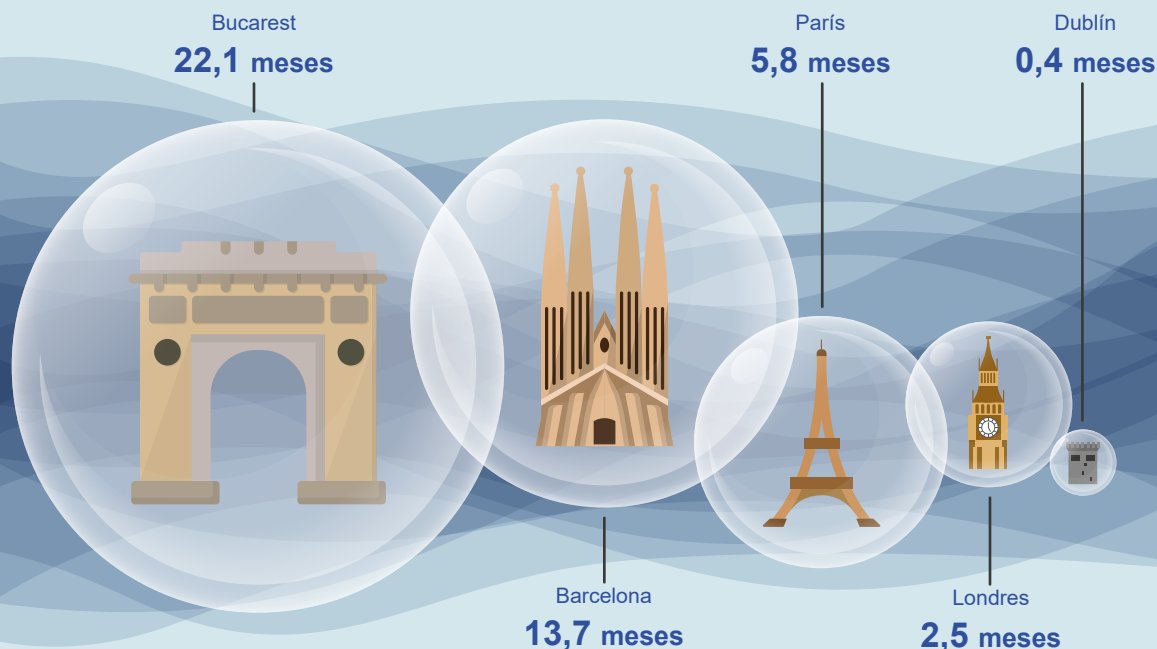


La contaminación del aire causa actualmente casi **500 000** muertes prematuras al año en Europa

Fuente: Agencia Europea de Medio Ambiente

¿Por qué es importante respirar aire limpio?

Ganancia de vida por persona si la contaminación del aire de las ciudades europeas cumpliera las recomendaciones de salud*



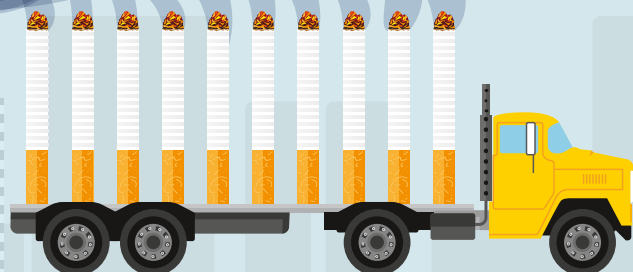
Si la contaminación del aire de las ciudades europeas se redujese a los niveles recomendados en las directrices* de la OMS sobre la calidad del aire, las personas viviríamos más tiempo: **en algunos casos, casi 2 años más**

* Niveles de partículas finas ($PM_{2.5}$) de $10 \mu g/m^3$; ganancia de vida por persona en adultos de 30 años de edad o mayores.
Fuentes: Aphekom, 2011; Agencia Europea de Medio Ambiente

¿Es la contaminación del aire tan peligrosa como el tabaco?

La contaminación del aire puede ser tan peligrosa como ser fumador pasivo

Vivir en una calle concurrida tiene el mismo riesgo que fumar de forma pasiva **10 cigarrillos al día**



Si bien, fumar de forma activa es mucho más peligroso

Factor de riesgo	Contaminación del aire	Fumar
Tiempo de vida perdido	Casi 1 año por cada ciudadano medio europeo	10 años por cada fumador activo

¿Cuáles son los efectos de la contaminación del aire en los niños?



Bebés

La exposición a la contaminación del aire durante el embarazo se asocia a un bajo peso al nacer y partos prematuros



Niños

Es más probable que los niños que viven en zonas contaminadas tengan tos, silbidos y asma



Adolescentes

Es más probable que los niños que crecen en zonas contaminadas tengan una función pulmonar baja cuando son adolescentes

Fuentes: Gauderman *et al.*, 2004; Gehring, 2013; Pedersen *et al.*, 2013; Shah *et al.*, 2011

¿Cómo afecta la mala calidad del aire a las personas con enfermedades pulmonares?

Las personas con enfermedades pulmonares, como asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), las personas mayores y los bebés son más vulnerables a la contaminación del aire

Los niveles altos de contaminación del aire de corta duración pueden:

Empeorar los síntomas, como tos, silbidos o falta de aliento

Aumentar el número de visitas al hospital debido a enfermedades pulmonares*

Aumentar el riesgo de morir a causa de una enfermedad pulmonar

Los pacientes en riesgo deben:

Consultar en internet la calidad del aire de su localidad o registrarse en un servicio de alerta por contaminación

Evitar hacer ejercicio al aire libre cuando los niveles de contaminación son altos

Regresar y consultar al médico si los síntomas continúan o empeoran

* Un aumento estimado del 1 % por cada 10 $\mu\text{g}/\text{m}^3$ de aumento en los niveles de partículas (PM_{10}). Fuentes: Atkinson *et al.*, 2001; Peacock *et al.*, 2011

¿Debemos seguir haciendo ejercicio al aire libre si nos preocupa la calidad del aire?

¡SÍ!



Formas en las que puede disminuirse la exposición a la contaminación del aire:



Optar por carreteras secundarias



Hacer ejercicio en zonas verdes



Evitar hacer ejercicio durante las horas punta del tráfico o cuando los niveles de contaminación son altos

Los beneficios del ejercicio superan los riesgos de la contaminación atmosférica para la mayoría de las personas. Las personas que padecen enfermedades pulmonares o viven en zonas muy contaminadas deben tomar siempre medidas para evitar los altos niveles de contaminación y consultar a su profesional sanitario.

Fuente: Hartog, 2010



HEALTHY LUNGS FOR LIFE

ERS

ELF

Más información en: www.healthylungsforlife.org

Este documento ha sido elaborado con el fin de ayudar a los profesionales sanitarios a explicar los riesgos de la mala calidad del aire a sus pacientes. Ha sido redactado por el Environment and Health Committee de la European Respiratory Society (ERS) y la European Lung Foundation (ELF) como parte de la campaña *Healthy Lungs for Life*. Este material se recopiló con la ayuda de los catedráticos Bert Brunekreef y Jonathan Grigg.