

# CLEAN AIR 2

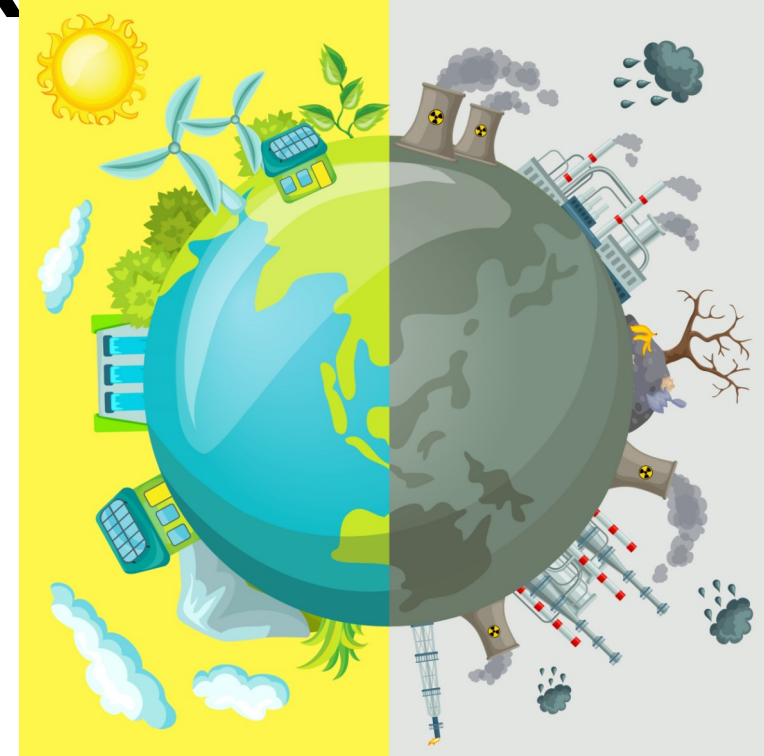
## EL JUEGO INTERACTIVO COMO HERRAMIENTA PARA UN MEDIO AMBIENTE LIMPIO

**Influencia de la contaminación en la  
salud y la calidad de vida sobre el  
impacto de la contaminación  
atmosférica en la salud humana**



# ¿QUÉ CAUSA LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA?

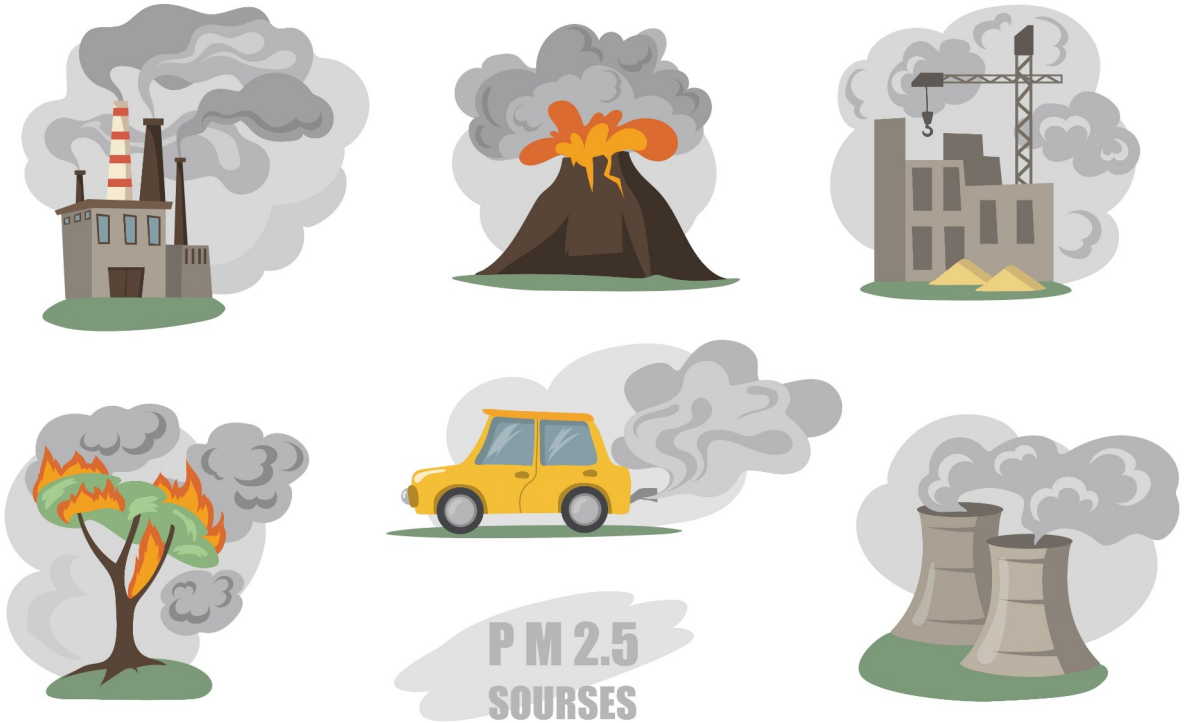
La contaminación del aire está causada por partículas sólidas y líquidas y ciertos gases que están suspendidos en el aire. Estas partículas y gases pueden proceder de los tubos de escape de coches y camiones, fábricas, polvo, polen, esporas de moho, volcanes e incendios forestales. Las partículas sólidas y líquidas suspendidas en nuestro aire se denominan aerosoles.



Source: Freepik.com

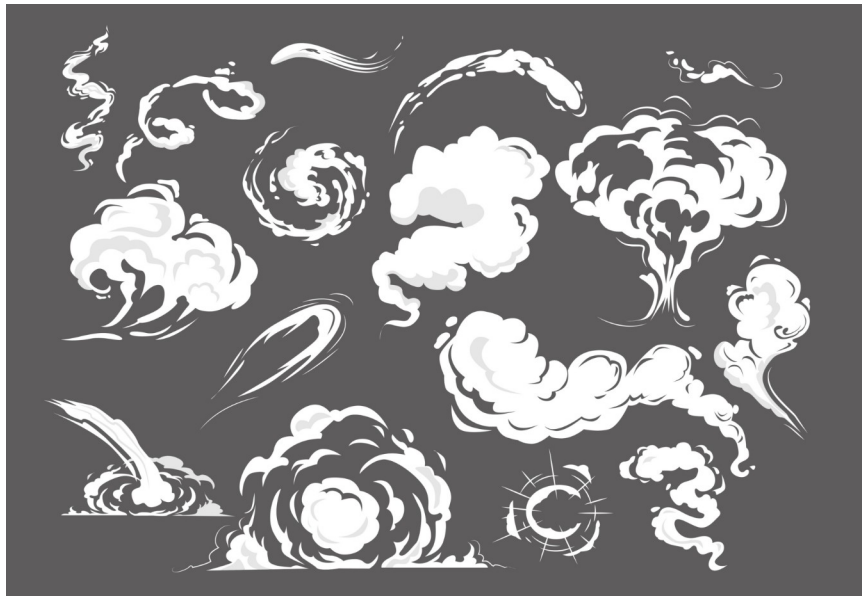
# ¿DE DÓNDE VIENEN LOS AEROSOLES?

La contaminación atmosférica es una mezcla de sustancias peligrosas de origen humano y natural. Ciertos gases presentes en la atmósfera pueden provocar la contaminación del aire. Por ejemplo, un gas llamado ozono puede ser una causa importante de contaminación atmosférica. Cualquier partícula que se recoge en el aire o se forma a partir de reacciones químicas en el aire puede ser un aerosol. Muchos aerosoles entran en la atmósfera cuando quemamos combustibles fósiles -como el carbón y el petróleo- y madera.



Source: Freepik.com

# ¿CÓMO AFECTA LA CONTAMINACIÓN (DEL AIRE) A LA SALUD?



La exposición a la contaminación atmosférica se asocia con el estrés oxidativo y la inflamación en las células humanas, lo que puede sentar las bases de las enfermedades crónicas y el cáncer. La preocupación por la salud pública incluye ahora el cáncer, las enfermedades cardiovasculares, las enfermedades respiratorias, la diabetes mellitus, la obesidad y los trastornos del sistema reproductivo, neurológico e inmunológico. La contaminación atmosférica puede afectar al desarrollo de los pulmones y está implicada en la aparición de enfisema, asma y otras enfermedades respiratorias, como la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC).

Source: Freepik.com

# ¿A QUIÉN AFECTA MÁS LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA?

La contaminación atmosférica afecta a la salud de todos, pero algunos grupos pueden verse más perjudicados: desde las mujeres y los niños hasta los adultos mayores. Por ejemplo, la enfermedad de Alzheimer y las demencias relacionadas son un reto para la salud pública de las poblaciones que envejecen. Vivir en comunidades con altos niveles de contaminación puede causar daños en los pulmones.



Source: Freepik.com

# ¿CÓMO PROTEGERNOS DE LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA?

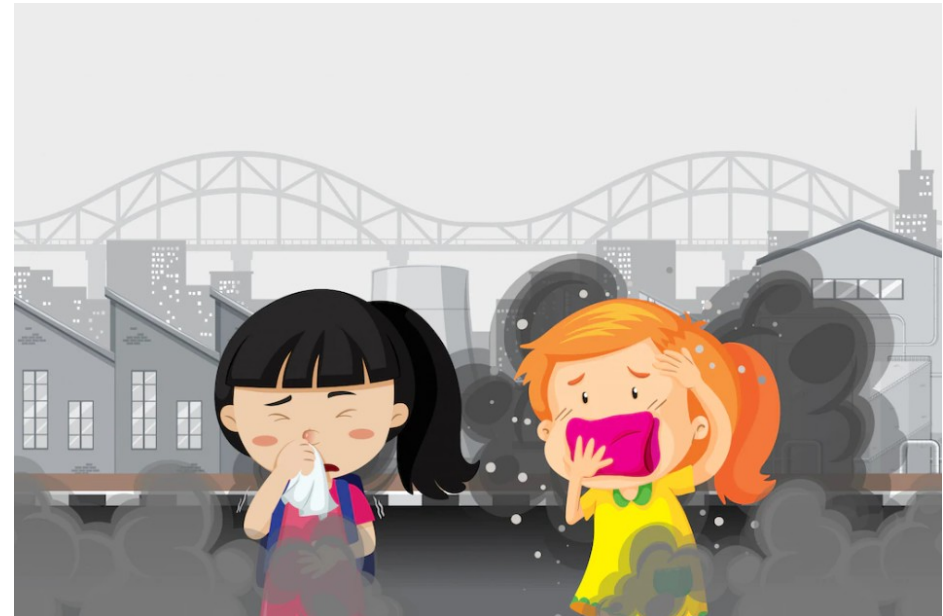
¿Respirarías a sabiendas un aire tóxico? Por supuesto que no. Las mascarillas no ofrecen una protección absoluta contra el aire contaminado, pero son útiles si el aire es especialmente malo en un día determinado. También puedes utilizar productos de limpieza no tóxicos o naturales: la mayoría de los productos de limpieza habituales contienen sustancias químicas que liberan contaminantes y gases tóxicos en tu casa, etc. Aléjate del humo de las chimeneas y de los residuos quemados en la agricultura.



Source: Freepik.com

# ¿QUÉ PODEMOS HACER?

- ❖ Consulte las previsiones diarias de contaminación atmosférica en su zona.
- ❖ Evite hacer ejercicio al aire libre cuando los niveles de contaminación sean elevados.
- ❖ Utiliza menos energía en tu casa. La generación de electricidad y otras fuentes de energía crea contaminación atmosférica.
- ❖ No quemes leña ni basura. La quema de leña y de basura es una de las principales fuentes de contaminación por partículas (hollín) en muchas partes de los países.



Source: Freepik.com

El apoyo de la Comisión Europea a la elaboración de esta publicación no constituye una aprobación de su contenido, que refleja únicamente la opinión de los autores, y la Comisión no se hace responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en ella.