

RECOMENDACIONES DE SALUD ESPECÍFICAS PARA LOS GRUPOS DE RIESGO ANTE EPISODIOS DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA

SERVICIOS MUNICIPALES DE SALUD.

CONCEJALÍA DE DEPORTES Y SALUD

¿QUÉ PERSONAS PUEDEN VERSE MÁS AFECTADAS POR LA CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA? (GRUPOS DE RIESGO)

Los grupos de población más sensibles a la exposición a niveles elevados de contaminantes atmosféricos son:

- Las personas que padecen trastornos respiratorios crónicos (EPOC; bronquitis crónica, enfisema pulmonar, asma, etc.), enfermedades cardiovasculares, diabetes, otras patologías crónicas, adicciones y trastornos inmunológicos (como pacientes oncológicos) ya que la contaminación atmosférica puede agravar los efectos de estas enfermedades.
- Los bebés y niños pequeños (sobre todo menores de 6 años), ya que su sistema respiratorio no se encuentra completamente desarrollado y respiran más aire por unidad de peso que los adultos. Requieren especial atención los con asma y/o atopía.
- Las personas mayores de 65 años.
- Las embarazadas, debido a que la exposición a niveles elevados de contaminación se asocia a una mayor prevalencia de problemas en los recién nacidos.
- Personas especialmente sensibles al ozono.

Además, también se considera grupo de riesgo a la población sometida a factores de tipo ambiental, laboral y/o social que aumentan el riesgo asociado a los efectos nocivos de la contaminación atmosférica:

- Personas que trabajan o realizan ejercicio físico intenso al aire libre, ya que aumenta temporalmente la frecuencia e intensidad respiratoria, y por tanto la cantidad de aire consumido.
- La permanencia prolongada al aire libre por motivos laborales en lugares expuestos a intensas inmisiones de contaminantes (calles con mucho tráfico, determinadas industrias, etc.).
- La vulnerabilidad residencial de viviendas ubicadas en zonas urbanas especialmente contaminadas.
- Personas pertenecientes a grupos sociales vulnerables: sin techo, inmigrantes y otras situaciones de exclusión social están asociadas tanto a una mayor exposición como a un menor acceso a asistencia sanitaria.

A) RECOMENDACIONES EN CASO DE ACTIVACIÓN DEL “NIVEL DE AVISO”

- Reduzca las actividades deportivas y las que requieran un esfuerzo físico intenso al aire libre en las zonas afectadas por la contaminación.
- Evite permanecer mucho tiempo al aire libre en calles con mucho tráfico o zonas industriales, sobre todo al atardecer/anocheecer (horas de máxima concentración de contaminantes).
- Permanezca en el interior de un edificio en las horas centrales del día (las horas de más calor)
- Manténgase informado de la sintomatología que puede provocarle la contaminación y de la calidad del aire y de su pronóstico a través de los medios de comunicación, paneles informativos municipales, etc.
- Los grupos de población especialmente sensibles tienen que respetar, si es el caso, los tratamientos médicos que estén haciendo, tienen que estar atentos a la sintomatología y, en caso necesario, consultar con los servicios sanitarios.

Sintomatología más frecuente:

- Tos y flema
- Irritación de ojos, nariz y garganta
- Molestias al respirar
- Sensación de falta de aire

- Dificultad para respirar y sensación de dolor en el pecho
- Cansancio o fatiga inusuales
- Crisis de asma en personas que la padecen.
- Empeoramiento de la sintomatología en pacientes con problemas respiratorios o cardíacos

B) RECOMENDACIONES EN CASO DE ACTIVACIÓN DE “EPISODIO DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA”

- No se exponga a factores irritantes adicionales que pueden agravar el efecto de la contaminación: humo de tabaco o uso de disolventes en espacios interiores y exposición a pólenes u otros alérgenos inhalatorios (epitelios de animales, ácaros, etc.).
- Reduzca las actividades deportivas y las que requieran cualquier esfuerzo físico al aire libre en las zonas afectadas por la contaminación.
- Evite permanecer al aire libre en calles con mucho tráfico o zonas industriales, sobre todo al atardecer/anocheecer (horas de máxima concentración de contaminantes).
- Permanezca en el interior de un edificio en las horas centrales del día (las horas de más calor).

- Manténgase informado de la sintomatología que puede provocarle la contaminación y de la calidad del aire y su pronóstico a través de los medios de comunicación, paneles informativos municipales, etc.
- Los grupos de población especialmente sensibles tienen que respetar, si es el caso, los tratamientos médicos que estén haciendo, tienen que estar atentos a la sintomatología y, en caso necesario, consultar con los servicios sanitarios.

Sintomatología más frecuente:

- Tos y flema
- Irritación de ojos, nariz y garganta
- Molestias al respirar
- Sensación de falta de aire

- Dificultad para respirar y sensación de dolor en el pecho
- Cansancio o fatiga inusuales
- Crisis de asma en personas que la padecen.
- Empeoramiento de la sintomatología en pacientes con problemas respiratorios o cardíacos

C) RECOMENDACIONES EN CASO DE ACTIVACIÓN DE “SITUACIÓN DE ALERTA ATMOSFÉRICA”

- Reduzca el tiempo que pasa al aire libre sobre todo en calles con mucho tráfico y zonas industriales, priorice las salidas breves que requieran poco esfuerzo a primera hora de la mañana.
- Evite realizar ejercicio físico o actividades que requieran esfuerzo al aire libre, principalmente durante la tarde y en las horas de más calor.
- Evite los esfuerzos físicos intensos también en las zonas interiores de las viviendas.
- Reduzca la ventilación en su vivienda para evitar la entrada de aire exterior.
- No se exponga a factores irritantes adicionales que pueden agravar el efecto de la contaminación como el humo de tabaco o el uso de disolventes.
- Evite el contacto con agentes (polvo, polen, animales, etc.) que puedan ocasionarle alergias ya que puede agravar la sintomatología asociada a la contaminación atmosférica. Se recomienda el uso de mascarillas.
- Pida consejo médico por si su tratamiento habitual debe adaptarse.
- En el caso de personas asmáticas deben tener a mano el inhalador que utilicen de forma habitual.

- Si siente ahogos, le cuesta respirar, le sobreviene una tos profunda, o empeoran los síntomas de su patología previa, acuda a un servicio de urgencias.

Sintomatología más frecuente:

- Tos y flema
- Irritación de ojos, nariz y garganta
- Molestias al respirar
- Sensación de falta de aire

- Dificultad para respirar y sensación de dolor en el pecho
- Cansancio o fatiga inusuales
- Crisis de asma en personas que la padecen.
- Empeoramiento de la sintomatología en pacientes con problemas respiratorios o cardíacos