



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

SERVICIOS MUNICIPALES DE 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.

- **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



• **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/anochecer (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

• **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