

RECOMENDACIONES SANITARIAS

EN CASO DE CONTAMINACIÓN ATMOSFÉRICA POR OZONO (SUPERACIÓN VALORES LÍMITE)

Según el tiempo y el nivel de concentración de la exposición, pueden variar desde presencia de síntomas como: irritación de ojos, nariz, garganta y tracto bronquio-pulmonar hasta problemas respiratorios, lesiones inflamatorias en la piel, muy similar a una quemadura solar, con concentraciones elevadas.

Las exposiciones crónicas o agudas reiteradas provocan daño permanente del tejido pulmonar, afectando la función pulmonar.

Las personas con enfermedades pulmonares, como asma, bronquitis o enfisema son más sensibles a niveles bajos de ozono. Los niños, ancianos y personas físicamente activas en exteriores se ven afectados en mayor medida.

Por tratarse de un contaminante secundario, las emisiones de gases contaminantes primarios (NO₂, metano, etc.) originados por el tráfico, junto con la acción de la radiación ultravioleta, hace que se genere este ozono a niveles próximos al suelo. Por tanto, a mayor irradiación solar mayor radiación ultravioleta, y niveles más altos de aquél. Los días claros, soleados y con temperaturas altas van a favorecer su formación.

Protegerse de la radiación solar y del calor, es protegerse en cierto modo de los efectos del ozono.

NIVEL DE CONTAMINACION	RECOMENDACIONES
NIVELES BAJOS < 120 µg/m ³	Ante todo, se aconseja permanecer en el domicilio o dentro de cualquier edificio en las horas centrales del día (en general, las horas de más calor), puesto que las concentraciones de ozono en interiores son más bajas (menos del 50%) que las del exterior.
NIVELES MODERADOS 120- 180 µg/m ³	Estos niveles producen efectos leves sobre la salud en personas especialmente sensibles* que no suelen requerir una acción preventiva. Las personas con enfermedades respiratorias crónicas, como asma, EPOC u otras, deben considerar la reducción de la exposición prolongada al ozono limitando las actividades al aire libre. Por lo general no ocasiona efectos apreciables sobre la salud de las personas.
NIVELES ALTOS 180- 240 µg/m ³	Esta concentración, en las personas especialmente sensibles* al ozono por presentar alguno de los factores de riesgo antes descritos y en los niños, ancianos y adultos que están realizando alguna actividad al aire libre, puede provocar algunos efectos como dificultad para respirar, sensación de dolor pectoral al inspirar profundamente, tos, escozor de los ojos y de la garganta. *Las personas especialmente sensibles deben reducir la exposición prolongada al ozono evitando actividades al aire libre y en general todas las personas deben limitar las actividades físicas prolongadas al aire libre. *No agravar los efectos de esta contaminación al exponerse a factores irritantes adicionales: humo de tabaco, uso de disolventes en espacio interior, la exposición al polen en temporada. *Se recomiendan adoptar otras medidas individuales, tales como



	reducir el uso del vehículo privado a favor de otras formas de transporte más ecológico; utilizar medios de transporte públicos; evitar comportamientos en la conducción que impliquen un mayor gasto de combustible; llenar el depósito de su vehículo en horario tarde-noche; realizar un correcto mantenimiento del vehículo; ahorrar energía apagando las luces cuando no las necesite; disminuir el uso de productos de limpieza, pinturas y barnices que contengan disolventes; depositar los envases y resto de disolventes en un punto limpio.
NIVELES MUY ALTOS > 240 µg/m³	Por encima de estos niveles de superación, se espera que aumenten los efectos graves sobre la salud entre las personas de riesgo especialmente sensibles* y en niños y adultos que están al aire libre. *No agravar los efectos de esta contaminación exponiéndose a factores irritantes adicionales: humo de tabaco, uso de disolventes en espacio interior, la exposición al polen en temporada. * Pedir consejo a su farmacéutico o médico particular por si su tratamiento médico debe adaptarse. *Cualquier persona debe evitar actividades prolongadas al aire libre. *Dar prioridad a las salidas breves y que requieran el menor esfuerzo. *Se recomiendan adoptar otras medidas individuales, tales como reducir el uso del vehículo privado a favor de otras formas de transporte más ecológico; utilizar medios de transporte públicos; evitar comportamientos en la conducción que impliquen un mayor gasto de combustible; llenar el depósito de su vehículo en horario tarde-noche; realizar un correcto mantenimiento del vehículo; ahorrar energía apagando las luces cuando no las necesite; disminuir el uso de productos de limpieza, pinturas y barnices que contengan disolventes; depositar los envases y resto de disolventes en un punto limpio.

** Son personas especialmente sensibles: quienes padecen patologías respiratorias crónicas como asma, Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC) o enfisema y enfermedades cardiovasculares. Los niños (ya que respiran más aire por kilogramo de peso corporal y tienen pulmones más pequeños), ancianos y personas que realizan actividades físicas al aire libre se ven afectados también en mayor medida.*

