

dando un respiro

PORQUE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE NO AFECTA A TODAS LAS PERSONAS POR IGUAL

Si estás embarazada, te encuentras a cargo de niños, tienes una edad avanzada o sufres alguna enfermedad relacionada con el sistema respiratorio o cardiovascular, sigue atentamente los consejos facilitados por las autoridades sanitarias respecto a la exposición a los contaminantes del aire.

Evitar desplazarse por las calles congestionadas por el tráfico de vehículos, estar informado sobre el nivel de calidad del aire de las ciudades, escoger jardines, plazas y espacios abiertos para jugar o realizar ejercicio físico alejado de las vías con mayor tráfico son algunas de las recomendaciones ofrecidas por las organizaciones sanitarias encaminadas a reducir el riesgo de exposición a los contaminantes del aire.



NIÑOS Y ADOLESCENTES

Proporcionalmente a su tamaño, los niños respiran tres veces más cantidad de aire que los adultos en un mismo periodo de tiempo, además de que en las edades más tempranas se cuenta con menos mecanismos de defensa y una mayor exposición relativa al peso corporal.

EMBARAZADAS

Según estudios médicos sobre la materia, la exposición de las mujeres en periodo de gestación a las sustancias contaminantes del aire puede suponer riesgos para el futuro bebé derivados de un deficiente intercambio de oxígeno y nutrientes entre la madre y el feto, por alteraciones en el metabolismo de la madre o potenciar la posibilidad de infecciones respiratorias en el recién nacido.

MAYORES DE 65 AÑOS Y PERSONAS CON ENFERMEDADES RELACIONADAS CON EL SISTEMA RESPIRATORIO O CARDIOVASCULAR

Las personas con asma, EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica), enfermedades cardíacas, arterioesclerosis, diabéticos e hipertensos son más vulnerables a los efectos de la contaminación del aire.