

“DANDO UN RESPIRO” se presenta como una **campaña de divulgación y sensibilización ciudadana en materia de calidad del aire** impulsada por la Federación Española de Municipios y Provincias (FEMP), a través de la Red Española de Ciudades por el Clima y con la colaboración del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente.

**Es necesario dar un respiro a nuestras ciudades, en beneficio de nuestra salud y la del entorno urbano que nos rodea.**

El mensaje de esta campaña pretende ser claro. Sólo actuando en positivo desde las instituciones públicas, las empresas, las organizaciones públicas y privadas, y los propios ciudadanos, puede ser asumida la responsabilidad de dar un respiro a nuestras ciudades para prevenir y reducir los niveles de contaminación del aire y los riesgos para la salud de sus habitantes.

## LA CALIDAD DEL AIRE Y SUS REPERCUSIONES SOBRE LA SALUD DE LA POBLACIÓN

La contaminación del aire es considerada por la Organización Mundial de la Salud (OMS) como un aspecto fundamental en la salud de la población a nivel mundial, siendo una causa importante de molestias, enfermedades e incremento de la mortalidad en nuestra sociedad. Por tanto, mejorar la calidad del aire de nuestras ciudades puede tener repercusiones directas sobre la salud de quienes las habitamos.

**En cada respiración introducimos aproximadamente 500 ml de aire, de manera que cada día pasan por nuestros pulmones más de 10.000 litros de aire.**

Estudios realizados demuestran que en ciudades con niveles elevados de contaminación, causada principalmente por el tráfico de vehículos, se superan entre un 15% y un 20% los problemas de salud de sus habitantes respecto a los datos registrados en ciudades más limpias.

Además, es importante saber que la contaminación ambiental no afecta a todas las personas por igual. La edad, tanto temprana como avanzada, situaciones de embarazo, las patologías relacionadas con el sistema respiratorio o cardiovascular, o la práctica de ejercicio físico continuado al aire libre en zonas contaminadas, pueden aumentar considerablemente nuestra vulnerabilidad a las sustancias contaminantes del aire.

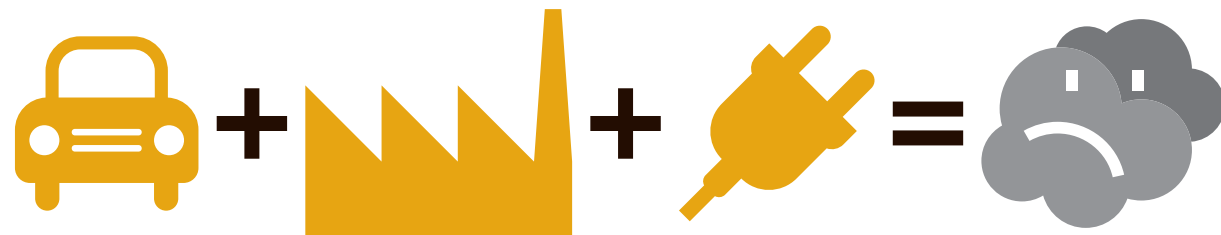
## LA CALIDAD DEL AIRE EN NUESTRAS CIUDADES

**Las ciudades donde actualmente vivimos, y que concentran aproximadamente el 80% de la población española, fueron creadas en su momento como espacios dirigidos a la convivencia, la comunicación y el intercambio de bienes y servicios. ¿Alguien podría pensar que un aire contaminado formaba parte de su idea original?**

Tradicionalmente la contaminación de la atmósfera y su repercusión sobre el aire que respiramos ha sido un problema asociado a la salud de los ecosistemas a escala planetaria. Pero es necesario tomar conciencia de que también se trata de una cuestión con una clara repercusión en la escala local y la calidad de vida en nuestros entornos urbanos.

**El tráfico es el responsable del 80% de las partículas contaminantes que hay en el aire de nuestras ciudades.**

El tráfico de vehículos a motor, las emisiones generadas en la industria y los sectores productivos y el consumo energético, son los principales aspectos que condicionan la calidad del aire en nuestras ciudades. Concretamente, el tráfico es uno de los principales causantes de esta situación, que adquiere especial relevancia en las ciudades de gran población, y donde el coche es responsable de otros impactos medioambientales no menos importantes como la emisión de gases de efecto invernadero o el ruido.



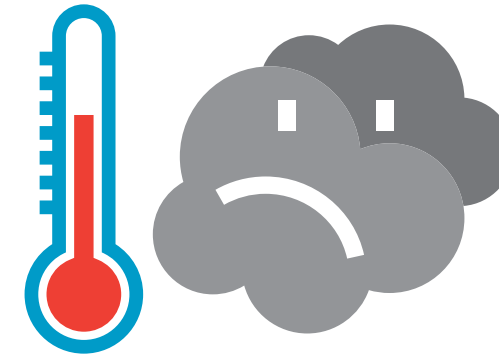
## ¿CUALES SON Y QUE ORIGEN TIENEN LOS PRINCIPALES CONTAMINANTES QUE INCIDEN EN LA CALIDAD DEL AIRE DE NUESTRAS CIUDADES?

Puede hablarse de cuatro contaminantes comunes del aire que condicionan en gran medida la calidad ambiental de nuestras ciudades:

| CONTAMINANTE   | CAUSANTE   | RIESGOS PARA LA SALUD*   |
|--|--|--|
| Óxidos de Nitrógeno (NO <sub>x</sub> ): Monóxido de Nitrógeno y Dióxido de Nitrógeno | Combustión de gasolina, petróleo, carbón, gas o vegetación   | Irritación de las vías respiratorias y aumento de su riesgo de infección   |
| Partículas en suspensión (PM)  | Las emisiones de la industria y la combustión de carburantes fósiles generada por el tráfico de vehículos  | Aumento del riesgo de enfermedades respiratorias, cardiovasculares y patologías pulmonares.  |
| Ozono troposférico (O <sub>3</sub> )   | Reacción de los compuestos contaminantes emitidos por los vehículos y las industrias al entrar en contacto con la luz solar. Se forma con mayor intensidad durante los meses de verano y en las primeras horas de la tarde | En exposiciones prolongadas puede provocar alteraciones respiratorias, como tos, molestias en la inspiración y disminución del rendimiento al hacer ejercicio físico |
| Dióxido de azufre (SO <sub>2</sub> )   | Quema de combustibles fósiles que contienen azufre (carbón, petróleo, gasóleos) por las calefacciones, la combustión de motores diesel, las centrales térmicas y otros procesos industriales                               | Trastornos respiratorios y reducción de la función pulmonar  |

\*Riesgos para la salud en cantidades superiores a las recomendadas por la OMS

## ¿QUÉ RELACIÓN EXISTE ENTRE LA CALIDAD DEL AIRE Y LA LUCHA CONTRA EL CAMBIO CLIMÁTICO?



La causa principal del cambio climático es la producción de CO<sub>2</sub> por el uso de combustibles fósiles que a su vez tienen una incidencia directa sobre la calidad del aire que respiramos: petróleo, gasolina, carbón y gas.

El cambio climático implica un aumento de las temperaturas que puede provocar un cambio en la velocidad de los vientos y en la intensidad y frecuencia de las precipitaciones, pudiendo propiciar así modificaciones en la concentración y dispersión de los focos de contaminación.

Reducir los niveles de concentración de los contaminantes comunes del aire, que en la mayoría de los casos provienen de emisiones causadas por la combustión de carburantes fósiles, puede tener un efecto positivo en la reducción de los gases de efecto invernadero y contribuir así a la mitigación del cambio climático.

**El cambio climático y la contaminación del aire son dos fenómenos en estrecha relación.**



# dando un respiro

...a nuestras  
ciudades

## ¿EXISTEN GRUPOS DE POBLACIÓN ESPECIALMENTE VULNERABLES A LOS RIESGOS ASOCIADOS A LA MALA CALIDAD DEL AIRE QUE RESPIRAMOS?

**Porque la salud es mucho más que la ausencia de la enfermedad.**

Según datos del Ministerio de Agricultura, Alimentación y Medio Ambiente, en España unos 1.2 millones de personas viven en zonas con aire contaminado, cifra que se corresponde en la mayoría de los casos con la población que reside en las ciudades de mayor tamaño. Esta situación adquiere especial relevancia cuando hablamos de determinados grupos de población mucho más vulnerables a la exposición a sustancias 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 en relación al peso corporal.

**Embarazadas:** Según estudios médicos sobre la materia, una 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. En este sentido existen diferentes estudios que asocian directamente la mejora de la calidad del aire de las ciudades, en base a los niveles recomendados por la OMS, a una reducción de los costes económicos asumidos por la sanidad pública.

**Diferentes estudios realizados en ciudades europeas han determinado que el riesgo de presentar síntomas respiratorios al vivir cerca de calles con mucho tráfico es un 40% mayor para los niños.**

Evitar desplazarse por las calles congestionadas por el tráfico de vehículos, estar informado sobre el nivel de calidad del aire de tu ciudad, 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.

**En las proximidades de una calle con tráfico intenso (1.000 vehículos/hora) se pueden presentar niveles elevados de contaminación del aire que pueden disminuir considerablemente con la distancia, llegando a ser mucho más reducida a partir de los 200 metros.**

## ¿CÓMO PODEMOS CONTRIBUIR A DAR UN RESPIRO A NUESTRAS CIUDADES?

### UTILIZA DE FORMA RESPONSABLE EL VEHICULO PRIVADO

**Existe una regla básica en el mantenimiento de la calidad del aire de nuestras ciudades: a menos coches en circulación, menor emisión de contaminantes.**



Planificar tu ruta previamente, mantener el adecuado estado del vehículo o practicar la conducción eficiente puede ayudarte a reducir hasta un 15% el consumo de combustible, evitando así emisiones contaminantes innecesarias.

Apaga el coche durante las paradas de más de 40 segundos. 10 segundos consumen más gasolina que un nuevo encendido.

Actualmente existen en el mercado vehículos que tienen mayor eficiencia energética y menores emisiones de gases contaminantes. Infórmate y valora su capacidad de contaminar si es el momento de realizar la adquisición de un nuevo vehículo.

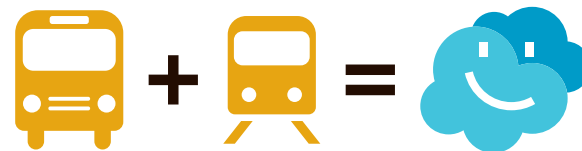
Si te encuentras con zonas de tu ciudad restringidas al tráfico de vehículos, piensa que puede ser por causas relacionadas con riesgos en la contaminación del aire o molestias causadas por el ruido de los mismos.

Compartir coche para ir al trabajo o a la universidad puede suponer una importante reducción de vehículos al día asociados a tu mismo destino. Pero eso no es todo, ¿has pensado en compartir tu plaza de aparcamiento con conductores que acceden a tu lugar de residencia mientras tú te desplazas a tu centro de trabajo o de estudios? Existen servicios y recursos web ofrecidos por algunas instituciones para favorecer este tipo de iniciativas. ¡Infórmate!

**Bajar de 120 km/h a 90 km/h en la velocidad de nuestro vehículo puede suponer reducir el consumo de combustible en un 25% y, por tanto, también la emisión de contaminantes.**

Conduce a velocidad moderada. Respetar las señales de limitación de velocidad en nuestras ciudades puede tener también efectos positivos sobre el aire que respiramos. Presta especial atención al límite obligatorio en las ciudades de 50 km/h, los 30 km/h en zonas residenciales o calles con prioridad invertida para los vehículos.

### USA EL TRANSPORTE COLECTIVO



Cuando las distancias a las que tenemos que desplazarnos aumentan y se hace difícil cubrirlas a pie o en bicicleta, los medios de transporte más eficientes y respetuosos con el medio ambiente y la salud de las personas son los transportes colectivos: autobús, metro o tren.

Infórmate de las posibilidades y alternativas que ofrecen los transportes públicos de tu ciudad. Su combinación con el desplazamiento a pie o en bicicleta puede suponer también un ahorro de tiempo y dinero.

## APUESTA POR EL TRANSPORTE ACTIVO

**No olvides que todos a priori somos peatones, aunque en ocasiones utilicemos otros medios de transporte.**

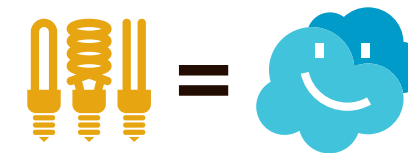


La mitad de los desplazamientos en coche dentro de las ciudades son para recorrer menos de 5 km. de distancia, recorrido que fácilmente puede realizarse caminando o en bicicleta. Seguramente tardarás 15 minutos en bicicleta o media hora andando.

Si estás en edad escolar y la ubicación de tu colegio así lo permite, ¡anímate a desplazarte a pie o en bicicleta! Moverte activamente en tus desplazamientos y hacer ejercicio físico son además hábitos muy saludables.

### AHORRA ENERGÍA

**Ahorra energía y haz uso de ella de forma eficiente en ámbitos como la calefacción, la iluminación o el funcionamiento de los electrodomésticos.**



Utiliza la calefacción y la climatización de forma responsable: 22 grados en casa es una temperatura adecuada.

Controla el consumo de agua caliente.

Opta por aparatos con etiqueta energética A o superior: además de ser más económicos consumen menos agua y energía.

Elige aparatos de larga duración, bombillas de bajo consumo (consumen hasta un 80 % menos y duran 10 veces más), LEDS (diodos emisores de luz) o pilas recargables.

Para el alumbrado exterior de tu casa, utiliza sensores de movimiento o temporizadores automáticos.



# ¡CONTRIBUYE A DAR UN RESPIRO A TU CIUDAD!