

sep. 15, 2022

El pasado 7 de septiembre se celebró por tercer año consecutivo **el Día Internacional del Aire Limpio**. Esta fecha fue establecida por la Asamblea General de las Naciones Unidas para concienciar sobre el riesgo de la contaminación atmosférica para la salud humana y para el clima.

Es fundamental que todos y cada uno de los ciudadanos estemos concienciados del cuidado de nuestro entorno, y en concreto del aire. Muchas veces no somos conscientes de lo perjudicial que puede resultar el aire contaminado para nuestra salud; pero, tan solo en 2016, el aire contaminado causó **4.2 millones de muertes prematuras**, según datos de las Naciones Unidas.

Si no rebajamos los índices de emisiones de CO₂ a la atmósfera, en especial en el caso de las grandes ciudades, pronto nos encontraremos con una **gran cantidad de problemas que afectarán nuestro día a día**; como la disminución del agua potable, el colapso de las cosechas con su consecuente problema en el abastecimiento, subidas del nivel del mar, extinción de especies... y un gran número de problemas que todavía ni siquiera podemos prever.

Pero... **¿Cuáles son las sustancias contaminantes** presentes en el aire? La OMS las clasifica en cuatro tipos:

- **Partículas en suspensión:** Son partículas diminutas que tienen componentes perjudiciales como sulfatos, nitratos, amoníaco, cloruro de sodio, etc. Estas partículas, al ser tan pequeñas, no son retenidas en las fosas nasales, y pueden llegar directamente a los pulmones e incluso atravesar la barrera pulmonar y llegar a la sangre, pudiendo provocar problemas respiratorios y cardiovasculares.
- **Ozono:** El ozono presente a nivel del suelo no tiene nada que ver con el presente en la estratosfera, que protege a los seres humanos de las radiaciones ultravioletas del sol. Las concentraciones de ozono en el aire pueden provocar daños en la salud humana con problemas respiratorios o enfermedades pulmonares.
- **Dióxido de nitrógeno (NO₂):** La calefacción, la generación de electricidad o los motores de vehículos y barcos son los principales factores que influyen en la formación de NO₂. Este componente provoca inflamación de las vías respiratorias, bronquitis e incluso disminución del desarrollo pulmonar.
- **Dióxido de azufre (SO₂):** Esta sustancia con un fuerte olor se genera por la combustión de fósiles que contienen azufre; y puede provocar problemas respiratorios y pulmonares, además de irritación ocular. Por otra parte, y en casos extremos, también puede dar lugar a lluvias ácidas si se pone en contacto con la humedad del aire.

¿Qué podemos hacer nosotros para reducir las emisiones?

España cuenta con una [ley de transición energética y cambio climático](#) por medio de la cual, para antes de 2050, se compromete a **alcanzar la neutralidad climática y el sistema eléctrico deberá estar basado exclusivamente en fuentes de generación de origen renovable**. Sin duda, es una tarea dura que deben asumir los gobiernos y comunidades. Nosotros, como agentes del cambio, también **podemos contribuir con pequeños gestos diarios**:

- **Climatización responsable:** Es aconsejable contar con una climatización con unos rangos de temperatura que en invierno no suban de los 21 grados y en verano no bajen de los 26 grados, asegurando una temperatura agradable y además un ahorro energético.
- **Etiqueta energética:** Consiste en una escala de clasificación de la A (color verde) a la G (color rojo) con el que cuentan los electrodomésticos para conocer el grado de eficiencia energética; esto es, la capacidad para obtener los mejores resultados en cualquier actividad empleando la menor cantidad posible de recursos energéticos.
- **Consumir productos de proximidad:** Comprar alimentos de lugares cercanos a nuestra localidad evita emisiones derivadas del transporte, además de la refrigeración de los productos en cámaras frigoríficas.
- **Apuesta por el LED:** Las bombillas tipo LED ayudan a reducir las emisiones hasta un 40%.
- **Economía circular:** [Como ya comentamos en anteriores artículos](#), las tres R fundamentales para cuidar el planeta son 'reducir, reutilizar y reciclar'; contribuyendo así a alargar el ciclo de vida de los productos y establecer un modelo de consumo responsable mucho menos contaminante y más eficiente.
- **Utiliza el transporte público:** Sobre todo para trayectos cortos, optar por metro, tren, autobús o diferentes transportes públicos es nuestro gran aliado para luchar contra las emisiones.
- **Comparte coche:** el hecho de aumentar la capacidad de ocupación de los vehículos contribuye a disminuir el impacto de estos, dado que al realizar el trayecto en un único vehículo en lugar de en 3 ó 4 dividimos su impacto entre el número de sus ocupantes.

Mejorar la calidad del aire es tarea de todos. Contribuir con pequeños cambios diarios en nuestra rutina y compartirlos con nuestros seres queridos hará que estemos, entre todos, un paso más para hacer del planeta un lugar mejor para vivir, y respirar.