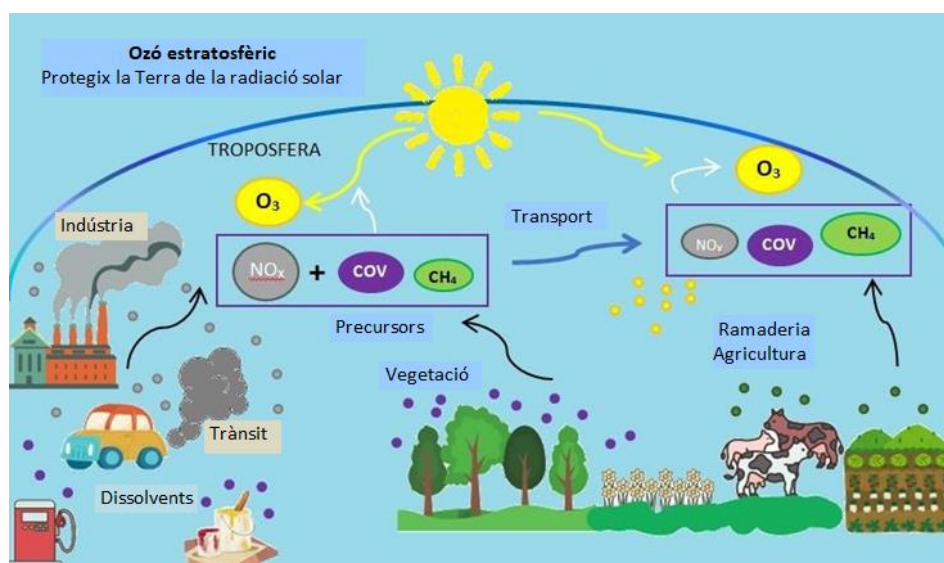




Què és l'Ozó Troposfèric, O_3 ?

És un contaminant secundari, que es forma en la baixa atmosfera a partir dels seus precursors òxids de nitrogen, compostos orgànics volàtils i metà, en presència de radiació solar. Els nivells més elevats s'aconsegueixen durant els mesos d'estiu, en dies molt solejats, amb absència de vent i amb altes temperatures, i a partir de les hores centrals del dia, descendant conforme s'acosta la nit. Cal no confondre-ho amb l'ozó estratosfèric que ens protegeix dels raigs ultraviolats del sol.

Com afecta a la salut?

L'ozó és un potent oxidant que a concentracions elevades pot ocasionar efectes no desitjables en la salut, afectant principalment l'aparell respiratori i al sistema cardiovascular.

- Irrita el sistema respiratori provocant tos, gola seca i coïssor d'ulls
- Reduïx la funció pulmonar, empitjora malalties pulmonars cròniques i incrementa el nombre de casos de crisis asmàtiques.
- Produïx la inflamació de les vies respiratòries i el desenvolupament d'asma en la infància.
- Augmenta els símptomes o la necessitat de tractament mèdic en pacients amb al·lèrgies respiratòries, asma, EPOC
- Pot potenciar la resposta als al·lèrgens.

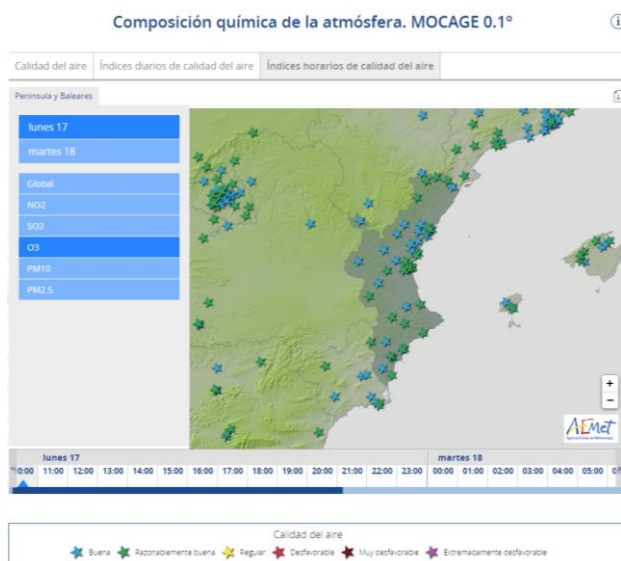
Estos efectes poden veure's potenciats per altres contaminants atmosfèrics. A més, la calor i l'ozó actuen conjuntament i poden intensificar els efectes perjudicials sobre la salut, especialment en aquells grups de persones més vulnerables.

Qui són els grups de persones més vulnerables?

La infància, les persones majors i amb patologies prèvies són els més vulnerables als impactes de l'ozó. També han d'extremar les precaucions les dones embarassades, els pacients polimedicats, oncològics i immunodeprimits.

D'altra banda, les persones adultes físicament actives que fan exercici o treballen a l'aire lliure estan més exposats este contaminant.

Com puc conèixer els nivells d'Ozó?



L'[Índex Nacional de Qualitat de l'Aire](#) proporciona dades en temps real que poden consultar-se també en l'app [app GVAire](#).

En el servei d'AEMET "[Composición química de la atmósfera. MOCAGE 0.1°](#)" es pot consultar la previsió per a les pròximes 48 hores.

[PREVIOZONO](#) és el programa de vigilància dels nivells de concentració d'ozó troposfèric de la Conselleria de Medi Ambient, Aigua, Infraestructures i Territori a la Comunitat Valenciana. Existix la possibilitat de rebre les alertes via sms. ALTA GVA OZÓ al 217812 (Servei gratuït excepte el cost del missatge d'activació).

En les vesprades càlides i solejades d'estiu CONSULTA els nivells d' Ozó i en cas d'ALTES CONCENTRACIONS:

- No romangues molt temps a l'aire lliure.
- No facis esforços ni exercici físic prolongat en l'exterior. Opta per caminar en comptes de córrer.
- Especialment si pertanys a un grup vulnerable, para atenció a les recomanacions sanitàries, tingues a mà la teua medicació i consulta al servei mèdic en cas d'agreujament de símptomes
- Reduïx o elimina el consum de tabac.

Altres efectes amb impacte en la salut

L'ozó troposfèric absorbeix la radiació i atrapa la calor en la baixa atmosfera, per la qual cosa també actua com un potent gas d'efecte d'hivernacle de manera que l'augment de la seua concentració en l'atmosfera contribueix al calfament global. Les mesures per a mitigar el canvi climàtic reduïxen l'increment de les temperatures i la formació d'ozó millorant la nostra salut. Mantenint-nos informats i modificant les nostres pràctiques podem recolzar l'adopció de solucions que contribuïran a reduir dràsticament la contaminació de l'aire al cap del temps. Així, per exemple, el desplaçament actiu amb bicicleta o caminant té un doble benefici en la salut perquè fomenta l'activitat física i contribueix a reduir les illes de calor urbanes, l'exposició a la calor i la contaminació de l'aire.



Actualitzat el 02/07/2025

Bibliografia:

[QUALITAT AIRE EXTERIOR](#) Direcció General de Salud Pública. Conselleria de Sanitat

[Efectos del ozono troposférico en la salud humana en el contexto del cambio climático](#). European Climate and Health Observatory.