

### ¿Qué es el Ozono Troposférico, O<sub>3</sub>?

Es un contaminante secundario, que se forma en la baja atmósfera a partir de sus precursores óxidos de nitrógeno, compuestos orgánicos volátiles y metano, en presencia de radiación solar. Los niveles más altos se alcanzan durante los meses de verano, en días muy soleados, con ausencia de viento y con altas temperaturas, y a partir de las horas centrales del día, descendiendo conforme se acerca la noche. No hay que confundirlo con el ozono estratosférico que nos protege de los rayos ultravioletas del sol.

### ¿Cómo afecta a la salud?

El ozono es un potente oxidante que a concentraciones elevadas puede ocasionar efectos no deseables en la salud, afectando principalmente al aparato respiratorio y al sistema cardiovascular.

- Irrita el sistema respiratorio provocando tos, garganta seca y escozor de ojos.
- Reduce la función pulmonar, empeorara enfermedades pulmonares crónicas e incrementar el número de casos de crisis asmáticas.
- Produce la inflamación de las vías respiratorias y el desarrollo de asma en la infancia.
- Aumenta los síntomas o la necesidad de tratamiento médico en pacientes con alergias respiratorias, asma, EPOC.
- Puede potenciar la respuesta a los alérgenos.

Estos efectos pueden verse potenciados por otros contaminantes atmosféricos. Además, el calor y el ozono actúan conjuntamente y pueden intensificar los efectos perjudiciales sobre la salud, especialmente en aquellos grupos de personas más vulnerables.

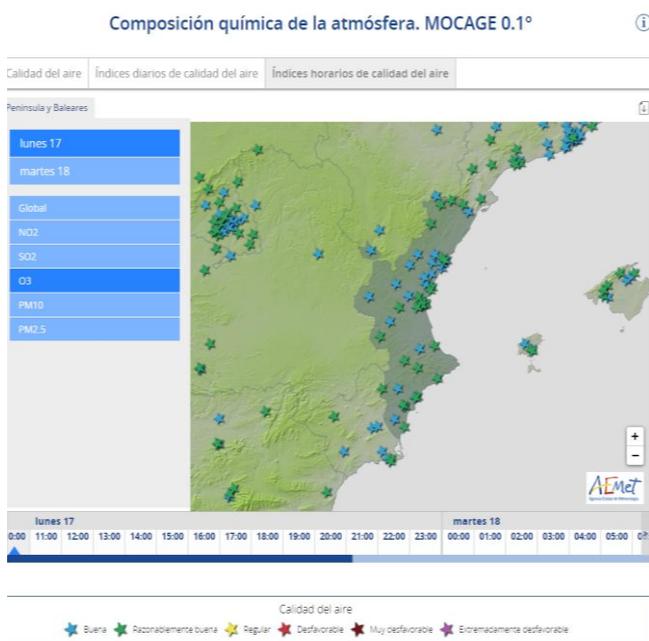
### ¿Quiénes son los grupos de personas más vulnerables?

La infancia, las personas mayores y con patologías previas son los más vulnerables a los impactos del ozono. También deben extremar las precauciones las mujeres embarazadas, los pacientes polimedicados, oncológicos e inmunodeprimidos.

Por otro lado, las personas adultas físicamente activas que hacen ejercicio o trabajan al aire libre están más expuestos este contaminante.



## ¿Cómo puedo conocer los niveles de Ozono?



El [Índice Nacional de Calidad del Aire](#) proporciona datos en tiempo real que pueden consultarse también en la [app GVAire](#).

En el servicio de AEMET "[Composición química de la atmósfera. MOCAGE 0.1°](#)" se puede consultar la previsión para las próximas 48 horas.

[PREVIOZONO](#) es el programa de vigilancia de los niveles de concentración de ozono troposférico de la Conselleria de Medio Ambiente, Agua, Infraestructuras y Territorio en la Comunidad Valenciana. Existe la posibilidad de recibir las alertas vía sms. ALTA GVA OZONO al 217812 (Servicio gratuito salvo el coste del mensaje de activación).

### En las tardes cálidas y soleadas de verano CONSULTA los niveles de Ozono y en caso de ALTAS CONCENTRACIONES:

- ✚ No permanezcas mucho tiempo al aire libre.
- ✚ No realices esfuerzos ni ejercicio físico prolongado en el exterior. Opta por caminar en vez de correr.
- ✚ Especialmente si perteneces a un grupo vulnerable, presta atención a las recomendaciones sanitarias, ten a mano tu medicación y consulta al servicio médico en caso de agravamiento de síntomas
- ✚ Reduce o elimina el consumo de tabaco.

El ozono troposférico absorbe la radiación y atrapa el calor en la baja atmósfera, por lo que también actúa como un potente gas de efecto invernadero y contribuye al calentamiento global. Las medidas para mitigar el cambio climático reducen el incremento de las temperaturas y la formación de ozono mejorando nuestra salud. Manteniéndonos informados y modificando nuestras prácticas podemos respaldar la adopción de soluciones que contribuirán a reducir drásticamente la contaminación del aire.



Actualizado el 02/07/2025

### Bibliografía:

[CALIDAD DEL AIRE EXTERIOR](#). Dirección General de Salud Pública. Conselleria de Sanidad  
[Efectos del ozono troposférico en la salud humana en el contexto del cambio climático](#). European Climate and Health Observatory.