

PROTEGE TU SALUD, CONOCE LA CALIDAD DEL AIRE QUE RESPIRAS.

¿Sabías que la calidad del aire que respiramos puede afectar directamente nuestra salud? Conocer la calidad del aire es esencial para protegernos y evitar enfermedades respiratorias y cardiovasculares. En la Comunitat Valenciana, la vigilancia de los principales contaminantes del aire se lleva a cabo en las estaciones de medida de la [Red Valenciana de Vigilancia y Control de la Contaminación Atmosférica \(RVVCCA\)](#).

El índice de calidad del aire (ICA) es un indicador que sirve para comunicar los niveles de contaminación y qué efectos pueden tener en la salud de manera clara y sencilla.

La calidad del aire se representa mediante colores en las estaciones de medida de la red nacional de vigilancia y está basado en los niveles de concentración de los contaminantes con más repercusión en la salud (partículas en suspensión PM10 y PM2.5, dióxido de nitrógeno, ozono troposférico y dióxido de azufre). [Para más información consultar el Índice Nacional de Calidad del Aire](#). El Índice de Calidad del Aire está regulado en la [Resolución de 2 de septiembre de 2020, de la Dirección General de Calidad y Evaluación Ambiental, por la que se modifica el Anexo de la Orden TEC/351/2019, de 18 de marzo, por la que se aprueba el Índice Nacional de Calidad del Aire](#)



Clica en el mapa i consulta el ICA en temps real (cercle) i les previsions per a l'endemà (estrella).
Polsant en cada estació es desplega la informació referent a l'evolució dels diferents contaminants al llarg del dia i les recomanacions sanitàries en el moment actual. Font: <https://ica.miteco.es/>

La contaminación del aire puede ser nociva para todas las personas, pero algunas personas son más susceptibles a ella.

Los grupos de riesgo:

- Las personas que padecen trastornos respiratorios crónicos (EPOC; bronquitis crónica, asma etc.), enfermedades cardiovasculares y/o diabetes.
- La infancia
- Las personas mayores.
- Las embarazadas.

La **población sensible** está sometida a factores de tipo ambiental, laboral y social que aumentan el riesgo asociado a los efectos nocivos de la contaminación atmosférica:

- El ejercicio físico intenso debido al deporte, trabajo, etc.
- La residencia y/o permanencia en zonas especialmente contaminadas (calles con mucho tráfico, determinadas industrias, etc.).
- Algunas situaciones de exclusión social están vinculadas tanto a una mayor exposición como a un acceso limitado a servicios de salud, una nutrición deficiente y viviendas en barrios industriales con peor calidad del aire.



Recomendaciones Sanitarias

	Mensajes de Salud	Población General	Grupos de Riesgo y Personas sensibles
BUENA	Calidad de aire satisfactoria	Disfruta de las actividades al aire libre normal	Disfruta de las actividades al aire libre normal
RAZONABLEMENTE BUENA	Calidad de aire aceptable. La contaminación no supone riesgo para la salud. Disfruta de las actividades al aire libre normal	Disfruta de las actividades al aire libre normal	Disfruta de las actividades al aire libre normal
REGULAR	No afecta población general riesgo moderado grupos de riesgo	Disfruta de las actividades al aire libre normal, pero vigila la aparición de síntomas como tos, irritación de garganta, falta de aire, fatiga excesiva o palpitaciones	Considera reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre. Personas asmáticas o con enfermedades respiratorias deben seguir cuidadosamente con su medicación. Personas con problemas de corazón pueden experimentar palpitaciones, dificultad respiratoria o fatiga inusual
DESFAVORABLE	Posibles efectos negativos sobre la salud de toda la población y más serios en grupos de riesgo	Considera reducir las actividades prolongadas y enérgicas al aire libre, especialmente al experimentar tos, falta de aire o irritación de garganta	Considere reducir las actividades al aire libre y realizarlas en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Sigue el plan de tratamiento médico meticulosamente
MUY DESFAVORABLE	Emergencia para la salud pública: población entera puede verse <u>seriamente</u> afectada	Considera reducir las actividades al aire libre y realizarlas en el interior o posponer para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena	Reduce toda actividad al aire libre y considera realizar las actividades en el interior o posponer para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Sigue el plan de tratamiento médico meticulosamente
EXTREMADAMENTE DESFAVORABLE	Emergencia para la salud pública: población entera puede verse <u>gravemente</u> afectada	Reduce toda actividad al aire libre y considera realizar las actividades en el interior o posponer para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Utiliza protección adecuada para los trabajos que deben realizarse al aire libre	Evita la estancia prolongada al aire libre. Sigue el plan de tratamiento médico, en su caso meticulosamente, y acude a un servicio de urgencia si tu estado empeora

Recomendaciones generales para protegerte de la contaminación del aire:

- ≈ **Infórmate sobre la calidad del aire:** Usa medios de comunicación, el ICA de MITECO y las aplicaciones recomendadas.
- ≈ **Evita zonas de tráfico intenso:** Los contaminantes son mayores en horas punta y cerca de calles con mucho tráfico. Busca rutas más tranquilas y menos contaminadas.
- ≈ **Cuida tus actividades al aire libre:** En verano y días soleados, los niveles de ozono son más altos desde el mediodía hasta el ocaso. Evita salir durante la tarde y no hagas ejercicio intenso al aire libre en esos momentos.
- ≈ **Escoge parques y áreas verdes:** Los árboles y plantas ayudan a mejorar la calidad del aire. Realiza actividades en zonas menos contaminadas.
- ≈ **Elige momentos de menor contaminación:** Practica ejercicio al aire libre en horas y lugares con menos contaminación. No dejes de hacer ejercicio, sus beneficios son mayores que los efectos adversos de la contaminación.
- ≈ **Ventila tu hogar y vehículo:** Ventila tu casa en horas de menor contaminación y tu vehículo regularmente, evitando hacerlo en zonas de tráfico denso y túneles.
- ≈ **Evita actividades que generen contaminantes:** No fumes, no enciendas barbacoas ni quemes restos vegetales.
- ≈ **Respetar las zonas de bajas emisiones:** Sigue las restricciones de circulación en episodios de contaminación.

Además, ten en cuenta:

- ≈ Si perteneces a un **grupo de riesgo** presta atención a las recomendaciones sanitarias y acude a la consulta médica en caso de agravamiento de síntomas. Las personas asmáticas deben tener su inhalador habitual a mano.
- ≈ Si perteneces al grupo de **población sensible** puedes presentar síntomas o agravamiento de su estado durante los episodios de contaminación. Consulta la calidad del aire, evita los lugares y horas con más contaminación. En caso de dificultad respiratoria, tos intensa o dolor en el pecho acuda a consulta médica.
- ≈ Hay personas muy sensibles a la contaminación que pueden experimentar síntomas (tos, irritación de ojos o garganta o falta de aire), incluso con niveles bajos.

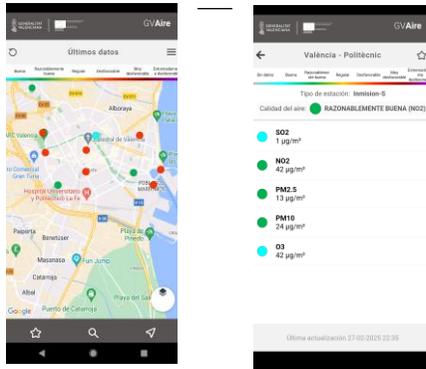




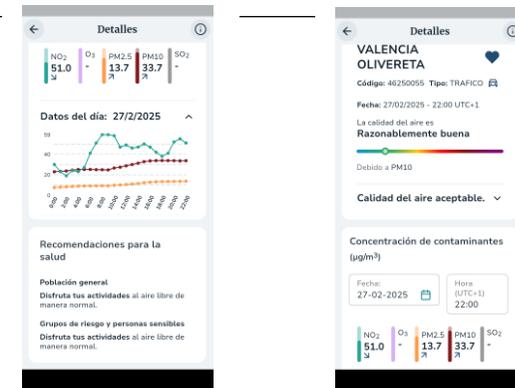
Aplicaciones para móviles: Muestran con una actualización horaria el ICA y la concentración de contaminantes atmosféricos en el aire ambiente en las estaciones de la Red. Las partículas son el contaminante con más repercusión en la salud, especialmente las PM2.5. En algunas estaciones este contaminante no se mide automáticamente y, por tanto, no se tiene en cuenta en el cálculo del valor del ICA, por lo que se recomienda comprobar que el ICA de la estación más próxima tiene en cuenta las partículas, en caso contrario se debería buscar esta información en la estación más próxima que las monitorice.



Aplicación desarrollada por la Generalitat Valenciana. Además, ofrece datos de las estaciones de los puertos de Castellón, Sagunto, Valencia y Alicante, así como datos de estaciones móviles de la Conselleria de Medio Ambiente, Infraestructuras y Territorio, para la vigilancia de fuentes de contaminación específicas y temporales.



Esta es la aplicación desarrollada por MITECO, permite la geolocalización y nos ofrece los datos de la estación más cercana. Además, se pueden añadir estaciones favoritas y contiene recomendaciones para la salud.



La app del Índice Europeo de Calidad del Aire



Ofrece acceso a datos actualizados de estaciones de medida ubicadas en Europa y pronósticos de calidad del aire a través de la información actualizada de los países miembros de la Agencia Europea del Medio Ambiente (AEMA) y los pronósticos proporcionados por el Servicio de Monitorización Atmosférica Copernicus.

El sistema de información por capas presenta la información del ICA y de los contaminantes PM2.5, PM10, NO₂ y O₃ por estaciones y modelizado (con resolución 1 km x 1 Km) utilizando los datos más recientes de calidad del aire. Si visualizamos el ICA, las estaciones que no disponen de datos de todos los contaminantes aparecen en gris (datos insuficientes), pero se pueden visualizar los datos disponibles.

