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 CO_2 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 (NO_2):**La calefacción, la generación de electricidad o los motores de vehículos y barcos son los principales factores que influyen en la formación de NO_2. Este componente provoca inflamación de las vías respiratorias, bronquitis e incluso disminución del desarrollo pulmonar.
- **Dióxido de azufre (SO_2):** 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 21grados 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.