



**CAMPAÑA PREVENCIÓN EFECTOS OZONO ESTIVAL
PRIMAVERA - VERANO 2020 (del 1 de Abril al 30 de Septiembre)**

¿QUÉ ES EL OZONO?

Es un gas, que situado en las partes altas de la atmósfera nos protege de la radiación ultravioleta del sol, sin embargo, situado en las capas bajas de la atmósfera, a ciertas concentraciones, puede ser nocivo para la salud.

¿QUÉ OCURRE CUANDO SE SUPERAN CIERTOS NIVELES?

En verano a consecuencia de la fuerte irradiación solar, los niveles de ozono en el aire pueden subir hasta alcanzar niveles por encima de los normales.

La Comunidad de Madrid, avisará a los ciudadanos y Ayuntamientos, cuando los niveles de ozono alcancen o se prevea que pueden alcanzar los siguientes valores:

1.- Valor de información a la población: la información será dirigida en especial a la población sensible.

¿A Quién se considera población sensible?:

- Niños y ancianos.
- Adultos que realizan actividades intensas de ejercicio físico en el exterior.
- Personas con enfermedades respiratorias, como asma o bronquitis crónica.

Cuando se supera el umbral de información, esta población sensible, puede prevenir los efectos nocivos (limitados y transitorios) para su salud. ¿Cómo? : Evitando la exposición solar y no realizando ejercicios o esfuerzos prolongados al aire libre, hasta que se reduzcan los niveles, es decir, hasta última hora de la tarde.

2.- Valor de Alerta a la población: Dirigido a población en general

Cuando los niveles superan ciertos límites (superior al umbral de información), pueden aparecer, algunos efectos, no solo en la población sensible, sino también en la población en general: Irritación de ojos, tos, dolor de cabeza, disminución de la capacidad para hacer ejercicio, molestias en la inspiración profunda.

Estudios realizados señalan que si bien la exposición a la contaminación por ozono durante periodos cortos, en la población sana, no supone daños graves para la salud, es posible que, en exposiciones prolongadas, se manifiesten, incluso en esta población sana, las alteraciones anteriormente mencionadas y además disminución de la función respiratoria basal (especialmente en la población más sensible).

En este caso de valor de alerta se recomienda a toda la población:

- No realizar ejercicio en el exterior.
- Mientras dure la contaminación, no ponerse en contacto con alérgenos (polvo, pólenes, pelo de animales...).
- No permanecer al aire libre, mejor quedarse en casa y no abrir las ventanas, ni ventilar.

Esto debe de tenerse en cuenta hasta que remita el episodio.

Con respecto al sol y como consejo general:

- No es conveniente por este y otros motivos, tomar el sol sin protección.
- No es conveniente someterse a exposiciones solares prolongadas.
- No es conveniente realizar ejercicio físico en las horas de mayor irradiación solar