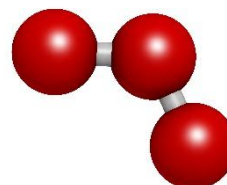


## CALOR Y OZONO



Llega el calor y con él,  
el ozono "malo",  
el que perjudica la salud



Ozono "bueno": forma la capa de ozono en la estratosfera. Actúa como un filtro de la radiación ultravioleta del sol y es beneficioso para la vida.



Ozono "malo": Es un gas que está en la troposfera, a la altura del aire que respiramos. Se origina por acción de la luz del sol y el calor sobre contaminantes atmosféricos y **daña la salud.**

# Posibles efectos para la salud por contaminación por ozono

- Irritación de los ojos.
- Dolor de cabeza.
- Tos, molestias de garganta, dolor en el pecho al respirar.
- Disminución de la función pulmonar, lo que hace más difícil respirar, sobre todo al hacer ejercicio.
- Favorece las infecciones respiratorias al alterarse los mecanismos de defensa de los pulmones.
- Agrava el asma y otras enfermedades respiratorias y cardiovasculares por su potente efecto oxidante.



## ¿Cómo proteger la salud?

Existen distintas recomendaciones en función de la cantidad de ozono troposférico (umbral)

### ANTE SUPERACIÓN DEL **UMBRAL DE INFORMACIÓN**

- **EVITAR** los esfuerzos físicos al aire libre mientras dure el episodio y en la medida de lo posible, realizar las actividades en el exterior durante la mañana, cuando los niveles de ozono son menores.
- Acudir a un centro sanitario ante dificultad respiratoria, tos intensa, dolor en el pecho, sobre todo si tiene una enfermedad respiratoria o cardiovascular.

### ANTE SUPERACIÓN DEL **UMBRAL DE PREALERTA Y ALERTA**, además:

- Seguir meticulosamente los tratamientos pautados.
- En caso de padecer asma, es fundamental tener a mano la medicación de rescate.

Para mantenerte informado de los episodios de contaminación visita la Web de [Calidad del aire y salud](#) o descárgate la App de Calidad del aire aquí:



Web Calidad del  
aire y salud



App Calidad del  
aire (Android)



App Calidad del  
aire (IOS)