EL PAÍS
verne

¿Puedo salir a correr? 9 preguntas que nos hacemos todos sobre la contaminación

Cómo te afecta la 'boina' de contaminación que sigue presente en Madrid



JAIME RUBIO HANCOCK – 13/01/2015

Llevamos más de una semana con niveles de contaminación muy altos en algunos puntos de España. Madrid incumple la legislación europea en materia de contaminación desde 2010, según denuncia ecologistas en Acción en un informe presentado este martes. La situación no es exclusiva de la capital: por ejemplo, en Barcelona el protocolo por contaminación estuvo activo del viernes al lunes. Las quejas se pueden leer en redes, con hashtags como #MadridMeAhoga y #MadridDaAsco, que además recoge Buena Vida en un artículo sobre cinco ciudades donde respirar mejor. ¿Pero qué efectos tiene la contaminación en nuestro día a día y cómo debemos afrontarla?

1. ¿Puedo salir a correr? ¿O ir a trabajar en bici?

No. "Hay que evitar el ejercicio físico -explica el doctor Francisco Feo, coordinador del comité de aerobiología de la Sociedad Española de Alergología e Inmunología Clínica-. La actividad aumenta la frecuencia respiratoria y, en consecuencia, la cantidad de contaminantes que inhalamos". Sí podemos hacer ejercicio físico en el gimnasio o en casa. De hecho, según este experto, cuanto menos salgamos de casa, mejor.

"No es razonable correr por la Gran Vía -añade Paco Segura, coordinador de Ecologistas en Acción-. Como mucho y cuando los niveles de contaminación no sean tan altos, en los parques". Segura recuerda además el peligro que supone el ozono en verano: "Quema alveolos pulmonares porque es muy oxidante y acabas disminuyendo tu capacidad pulmonar".

2. ¿Sirve de algo llevar mascarilla?

Más bien de poco: "Estas mascarillas sólo protegen de las partículas más grandes, pero no de las pequeñas, que son las más peligrosas. No tienen filtro para el dióxido de nitrógeno ni el ozono -explica Segura-. Para eso harían falta mascarillas más sofisticadas y caras".

Estas partículas más pequeñas no sólo van asociadas a los problemas respiratorios habituales con la contaminación, sino que pueden penetrar en la sangre y provocar dolencias cardiacas y neurológicas, según explica el doctor Feo, que añade que las mascarillas tampoco son útiles contra el polen, "ya que en muchas ocasiones se rompe en partículas más pequeñas que pasarían a través de la mascarilla.

3. Se supone que en Madrid la "boina" de contaminación se disipará el jueves (y el protocolo de Barcelona ya se ha desactivado). ¿La contaminación dejará de ser un peligro entonces?

"Los índices que respiraremos serán más razonables", apunta Segura, que añade que debido al anticiclón, es probable que la "boina" aguante hasta el fin de semana. Pero eso no significa que no haya ningún riesgo. El doctor Feo explica el clima seco y frío favorece que los contaminantes queden atrapados a bajas alturas sin disolverse, por lo que tanto la contaminación como los mayores niveles de polen de cupresáceas (procedente de los setos de jardines) se mantendrán en niveles altos hasta marzo.

4. ¿Debería mirar estos índices antes de salir de casa?

"Es complicado -apunta Segura-, ya que la información que da el Ayuntamiento de Madrid no es fácil de encontrar y además es engañosa. Según su página web, estos días hemos pasado por niveles admisibles o buenos, pero no hay ningún mensaje de alerta". Segura opina que debería haber un sistema de alertas tanto de dióxido de nitrógeno como de ozono que avisara con antelación, ya que el actual sólo informa cuando se han alcanzado los niveles peligrosos y uno ya está, por ejemplo, subiéndose a la bici. Y añade: "El ayuntamiento ha creado un protocolo de actuación con niveles tan desaforados que no se aplica nunca".

5. ¿Qué consecuencias tiene que Madrid supere los límites legales de contaminación?

Siempre que hay picos de contaminación, "crecen los índices de morbilidad y de mortalidad -explica Segura-. Es decir, hay más ingresos hospitalarios y muere más gente". Este efecto en la salud se nota también a largo plazo: vivir en Madrid significa que perdemos "entre tres meses y dos años de esperanza de vida por culpa de la contaminación. Y no sólo morimos antes, sino que también empeora nuestra calidad de vida".

6. ¿Hay más ciudades españolas en una situación similar?

La contaminación por dióxido de nitrógeno está asociada mayoritariamente al tráfico, por lo que las ciudades con más contaminación son las que muestran más congestión. Segura cita, por ejemplo, "Madrid, Barcelona, Valencia, Granada y Murcia". Pero además hay que tener cuidado con los niveles de ozono, que crecen sobre todo en verano y que por efecto de las brisas afectan especialmente "donde esperamos respirar aire limpio". Es decir, en las afueras de las ciudades.



7. ¿Quién ha de tener especial cuidado?

La polución es especialmente nociva para las personas con asma, explica el doctor Feo, que ya tienen "una inflamación bronquial de base y presentarán síntomas con cantidades de polución inferiores". Además, esta contaminación exacerba las alergias, ya que "provoca que se liberen pólenes más agresivos". Asimismo, "empeora el estado y aumentan los ingresos de personas con otras dolencias respiratorias, como la bronquitis crónica".

La contaminación también afecta a "niños, cuyos bronquios son inmaduros y que además pasan gran parte de su tiempo al aire libre, jugando y por tanto realizando actividades físicas más intensas". Es asimismo más peligrosa para ancianos e incluso embarazadas: "Se ha comprobado que tiene efectos similares al humo del tabaco, lo que puede causar que los niños nazcan con menos peso y menos desarrollo". Hablando de tabaco, los fumadores lo tienen peor: la polución "añade más problemas, ya que tienen una inflamación previa a nivel respiratorio".

8. ¿Qué otras precauciones debo tomar?

Segura recomienda ventilar la vivienda aprovechando los momentos de menor contaminación, que suelen ser al amanecer. Los demás patrones de conducta también deberían ajustarse a los índices de dióxido de nitrógeno y de ozono. Debido al clima frío y seco, "los peores registros de dióxido de nitrógeno se están dando entre las siete de la tarde y las once o doce de la noche, ya que los contaminantes no se dispersan", por lo que hay que evitar hacer ejercicio a esas horas, por ejemplo. En cambio, los mayores niveles de ozono se dan los meses de calor entre las dos y las cinco de la tarde. El doctor Feo añade que las personas con alergia deberían seguir también su tratamiento de mantenimiento con el objetivo de que los síntomas sean lo más esporádicos que sea posible.

9. ¿Hay algo que yo pueda hacer para combatir la contaminación?

En opinión de Segura, hay que recordar que "la decisión de coger o no el coche no es inocua" y que ya es "una cuestión de solidaridad", por lo que recomienda optar por el transporte público. Si es imprescindible comprar un coche, hemos de recordar que los motores diésel perjudican más el medio ambiente: "El motor diésel emite menos dióxido de carbono por kilómetro recorrido a la misma potencia, pero más partículas nocivas y dióxido de nitrógeno". Es decir, es mejor un coche de gasolina que uno diésel. Pero es mejor aún un híbrido y lo ideal, uno eléctrico.