

Informe sobre ozono y consecuencias en la salud humana

El ozono supone un problema serio para la salud humana para la calidad del aire. Se trata de un contaminante secundario que se forma a partir de una reacción fotoquímica. Es un elemento altamente oxidante que provoca graves síntomas en la salud humana.

Los efectos varían en función de la concentración del mismo, el tiempo de exposición y el grado de sensibilidad individual, siendo el grupo poblacional más sensible el que conforman los **niños, ancianos y personas con problemas respiratorios**. Hay personas con una mayor susceptibilidad al ozono.

Respirar ozono puede generar una variedad de problemas de salud incluyendo dolor en el pecho, tos, irritación de la garganta y congestión. Puede empeorar la bronquitis, enfisemas y el asma. El ozono ambiental puede también disminuir la función de los pulmones e inflamar la envoltura pulmonar. La exposición repetida puede dañar de forma permanente el tejido pulmonar.

El ozono puede:

- Hacer más difícil una respiración profunda y vigorosa.
- Causar falta de aire y dolor cuando se hace una aspiración profunda.
- Causar tos y dolor o irritación en la garganta.
- Inflamar y dañar las vías respiratorias
- Agravar dolencias pulmonares como asma, efisema y bronquitis crónica.
- Incrementar la frecuencia de los ataques de asma.
- Hacer los pulmones más susceptibles a infecciones.
- Continuar dañando los pulmones incluso cuando los síntomas han desaparecido.

Alvéolos rellenos de aire. *El ozono es capaz de causar la contracción de los músculos en las vías respiratorias, atrapando aire en los alvéolos. Esto conduce al resuello y a la falta de aire. En personas con asma puede generar ataques.*

Estos efectos pueden conducir a incrementar las ausencias a clases, el uso de medicamentos, las visitas al médico y los servicios de urgencia y los ingresos en hospitales. Las investigaciones también indican el riesgo de muerte prematura por dolencias en el corazón o los pulmones.

Inflamación de las vías respiratorias. *Junto a la inflamación aparece un flujo de glóbulos blancos, se incrementa la formación de mucosidad y la acumulación y retención de fluidos.*

Recomendaciones

Las probabilidades de ser afectado por el aumento del ozono aumentan mientras más tiempo permanezca realizando actividades al aire libre y más ardua sea la actividad en la que se encuentre ocupado.

Si tiene que realizar alguna actividad que requiera un gran esfuerzo físico, puede reducir el tiempo que le dedica a esa actividad o sustituirla por una actividad que requiera un esfuerzo más moderado

Además puede planear actividades al aire libre cuando los niveles del ozono sean menores, generalmente por la mañana o al atardecer.