

El aire sucio y tus pulmones



Health &
Environment
Alliance



EUROPEAN
LUNG FOUNDATION

Esta hoja informativa está pensada para que niños de 5 a 11 años aprendan cómo afecta la contaminación del aire a nuestros pulmones y cómo podemos evitarla.

¡Hola!

Soy Elfo, de la European Lung Foundation (ELF). Estoy aquí para hablarte de la contaminación del aire. El aire limpio no tiene suciedad ni sustancias químicas malas. El aire limpio es bueno para las personas y podemos respirarlo sin problemas.



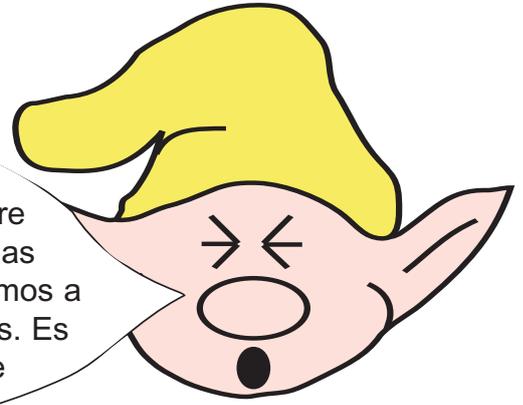
La contaminación es un aire con trocitos de suciedad y sustancias químicas malas. Unas veces, la contaminación se puede ver y sentir, como en los humos oscuros que salen de los coches y las chimeneas de las fábricas. Pero otras veces, la contaminación del aire es invisible.

Si desea más información sobre la ELF o consultar la versión para adultos de esta hoja informativa, visite www.environment.european-lung-foundation.org

Esta hoja informativa ha sido elaborada por el Comité de Salud y Medio Ambiente de la European Respiratory Society (www.ersnet.org).

La Health and Environment Alliance (HEAL, www.env-health.org), a través de la Dirección General de Medio Ambiente de la Comisión Europea, ha contribuido a financiar y elaborar materiales de apoyo para esta publicación.

¿Cómo se llaman las principales sustancias contaminantes?



La suciedad y las sustancias químicas malas que contaminan el aire proceden sobre todo de los coches y las fábricas, pero también de otros sitios. Vamos a hablar de esas sustancias contaminantes. Es posible que ya hayas oído hablar de alguna de ellas...

Dióxido de azufre

- Gas incoloro.
- Tiene un olor muy fuerte, como a huevos podridos.

Dióxido de nitrógeno

- Gas de color rojo pardo.
- A veces, puedes verlo en el aire cuando hay niebla.

Ozono

- Gas incoloro.
- El ozono, cuando está en el cielo, es bueno y nos protege.
- Pero cuando está cerca de la tierra, es malo.
- El ozono malo se crea con ayuda del sol, así que sus niveles son más altos en verano.

Material particulado

- Trocitos muy pequeños de materia en el aire.
- Pueden ser sólidos o líquidos y son mucho más pequeños que el grosor de un pelo.
- Pueden hacer que el aire parezca sucio o nublado.

¿Cuántas palabras relacionadas con la contaminación ves aquí?

P	A	R	T	I	C	U	L	A	D	O	C
M	N	P	S	J	X	E	D	W	F	Q	O
F	G	O	C	L	D	N	C	A	M	S	N
Á	C	L	O	V	Y	I	O	B	A	L	T
B	M	L	C	M	A	T	T	E	T	V	A
R	C	U	H	I	Z	R	A	N	E	U	M
I	S	T	E	A	B	O	U	O	R	H	I
C	X	I	S	Q	G	G	V	Z	I	D	N
A	Z	U	F	R	E	E	C	O	A	X	A
S	F	N	P	P	F	N	Q	K	L	F	C
F	E	O	Z	O	N	O	J	A	D	R	I
U	C	S	L	V	L	I	A	I	R	E	O
D	I	O	X	I	D	O	Y	A	R	S	N



¿Qué hace la contaminación a nuestros pulmones?

Nuestros pulmones contienen miles de tubitos llamados vías respiratorias que parecen las ramas de un árbol. Cada día, al respirar, entra y sale mucho aire de nuestros pulmones. Por eso, la contaminación puede dañar los pulmones y las vías respiratorias. La contaminación es mala para todo el mundo, pero especialmente para los pulmones de los niños (¡como tú!), de la gente mayor y de la gente más sensible (como la gente con asma).

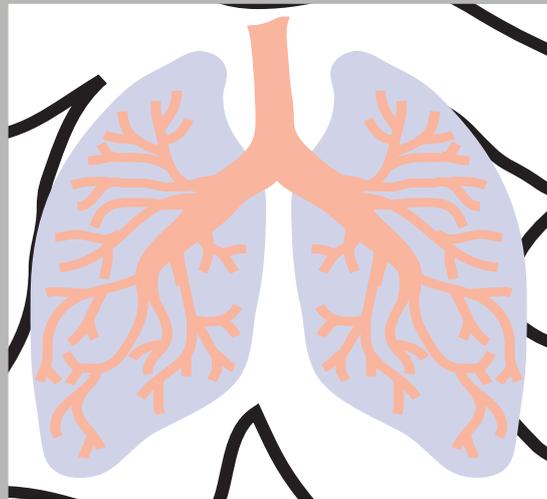
¡Coloréame!

¿Qué puede hacer la contaminación a nuestros pulmones?

1. Los trocitos pueden entrar en los pulmones y dañarlos.
2. Las paredes de las vías respiratorias enrojecen y se hinchan.

¿Cómo sabes si te está ocurriendo?

1. Te duele al tomar y soltar aire.
2. Te pica la nariz y la garganta.
3. Tienes tos.
4. Te cuesta más respirar.
5. Tu asma empeora.



La Unión Europea, que está formada por 27 países de Europa, fija las normas que nos protegen de la contaminación del aire. Pero, ¿cómo podemos proteger nuestros pulmones?



1. Averigua los niveles de contaminación de tu población consultando la previsión del tiempo o una página web como www.eea.europa.eu/maps/ozone/welcome, que te informa sobre el ozono.
2. Procura no andar por calles con mucho humo de coches y camiones.
3. Sal a jugar por la mañana. Los niveles de contaminación aumentan por la tarde, sobre todo en verano.
4. Si respiramos hondo, entran más sustancias contaminantes en los pulmones. Por eso, es mejor reducir la actividad (por ejemplo, andar en lugar de correr) cuando los niveles de contaminación son elevados.
5. Si tienes asma o alguna enfermedad pulmonar, ten un cuidado especial.
6. Si notas síntomas de daños pulmonares (tos, dolor en el pecho, dificultad para respirar o un silbido cuando respiras), díselo a tus padres.

¿Qué podemos hacer para reducir la contaminación y tener un aire más limpio?

1. Procura andar, ir en bicicleta o utilizar el transporte público con tu familia y tus amigos en lugar de ir a todas partes en coche.
 2. Si vas en coche con tus padres, pídeles que conduzcan despacio y que apaguen el motor si el coche está parado.
 3. Habla con tus padres sobre los sistemas de ahorro de energía en casa (por ejemplo, apagar las luces de las habitaciones donde no haya gente).
- ¿Se te ocurren otras ideas?
-
-
-
-
-

