

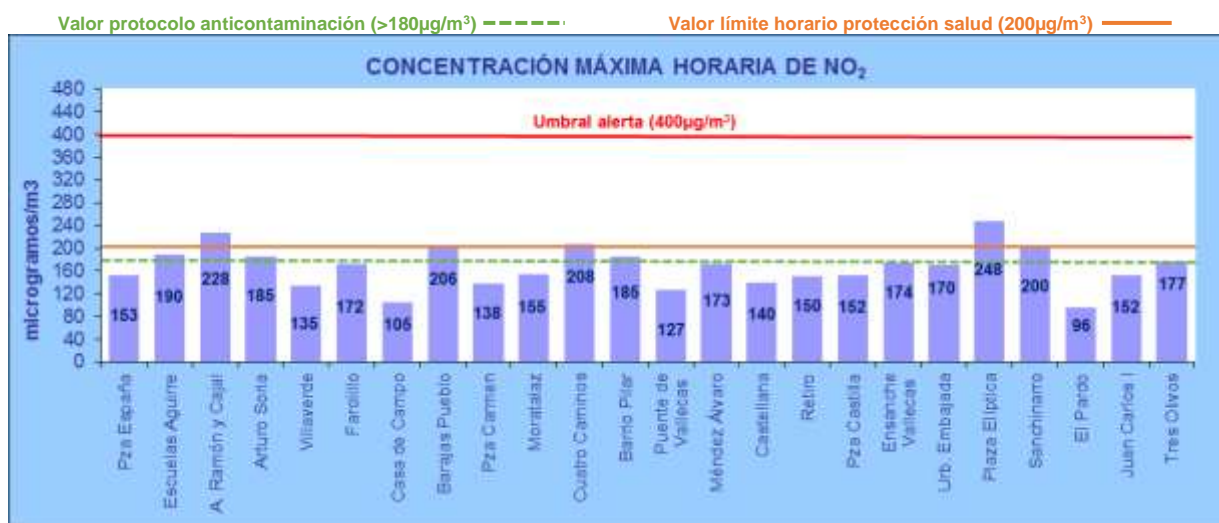
Jueves 9 de enero de 2020

(Datos correspondientes al 8/1/2020)

EPISODIO DE CONTAMINACIÓN POR DIÓXIDO DE NITRÓGENO (NO₂)

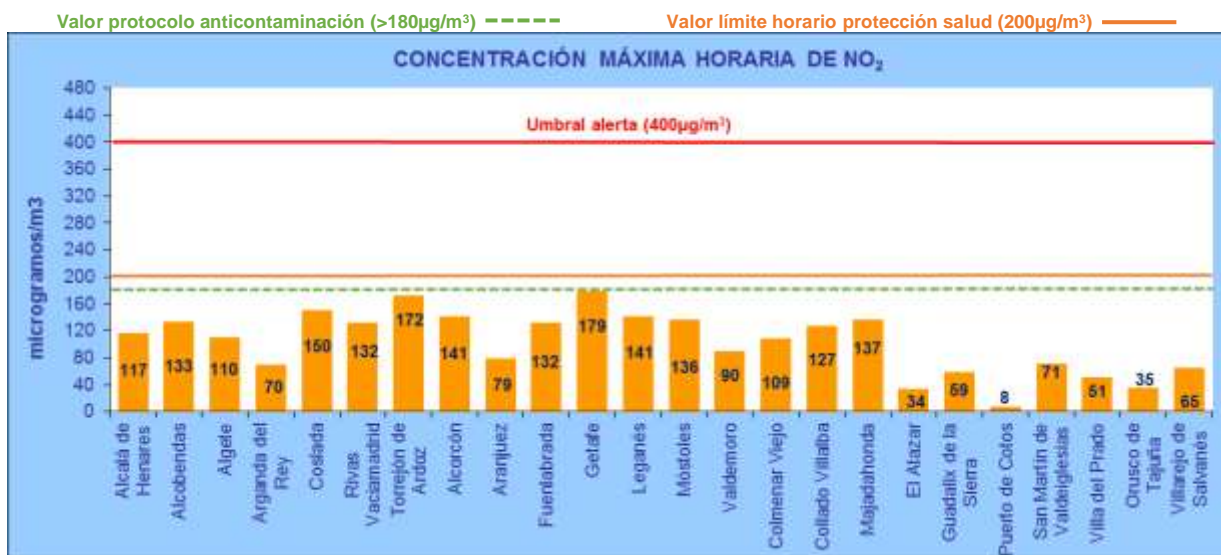
- Valor de inicio del protocolo anticontaminación: >180 µg/m³
- Valor límite horario para la protección de la salud: 200 µg/m³
- Umbral de alerta: 400 µg/m³ durante tres horas consecutivas

ESTACIONES DE MEDICIÓN. RED DEL AYUNTAMIENTO DE MADRID



Fuente: www.munimadrid.es. Datos correspondientes al 8/1/2020

ESTACIONES DE MEDICIÓN. RED DE LA COMUNIDAD DE MADRID



Fuente: Consejería de Medio Ambiente, Ordenación del Territorio y Sostenibilidad. Datos correspondientes al 8/1/2020



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD

POBLACIÓN VULNERABLE A LA CONTAMINACIÓN POR DIÓXIDO DE NITRÓGENO

- Personas con enfermedades del corazón o los bronquios (asmáticos, bronquíticos crónicos).
- Diabéticos
- Inmunodeprimidos
- Niños menores de 6 años y personas mayores de 65
- Embarazadas
- Personas que por su trabajo pasan mucho tiempo expuestas al aire contaminado
- Otros: diabéticos, inmunodeprimidos

POSIBLES SÍNTOMAS

- Picor de ojos, nariz y garganta
- Tos, dificultad para respirar y pitos en el pecho

RECOMENDACIONES SANITARIAS GENERALES

- Manténgase informado de la calidad del aire a través de los medios de comunicación, Internet, paneles informativos municipales, etc.
- Procure no permanecer mucho tiempo en las zonas más contaminadas, como calles con mucho tráfico, especialmente a última hora de la tarde/noche (de 20 h a 23 h suelen darse los niveles más altos).

RECOMENDACIONES SANITARIAS ESPECÍFICAS

(Consultar el nivel de NO₂ de cada estación de medición en la página anterior)

NIVEL DE NO ₂ (µg/m ³)	POBLACIÓN VULNERABLE	POBLACIÓN GENERAL
Inferior a 200	Puede realizar sus actividades habituales al aire libre, incluido el ejercicio físico, con normalidad.	Puede realizar sus actividades habituales al aire libre, incluido el ejercicio físico, con normalidad.
200-400	Considere reducir la actividad física al aire libre en las zonas afectadas por la contaminación.	Puede realizar sus actividades habituales al aire libre, incluido el ejercicio físico, con normalidad.
Superior a 400	EVITE el ejercicio físico al aire libre en las zonas afectadas por la contaminación.	REDUZCA el ejercicio físico intenso al aire libre en las zonas afectadas por la contaminación.

Además:

- Las personas asmáticas deberían tener a mano el inhalador que utilicen de forma habitual
- En caso de dificultad respiratoria, tos intensa o dolor en el pecho acuda a su médico
- Es posible que las personas muy sensibles a la contaminación experimenten síntomas incluso con niveles bajos
- Los niños y adultos con enfermedad respiratoria o cardiovascular tienen mayor riesgo de experimentar síntomas durante los episodios de contaminación. Deben seguir los consejos habituales de su médico en cuanto al esfuerzo físico y manejo de su enfermedad.

Más información:



Dirección General de Salud Pública
CONSEJERÍA DE SANIDAD