

CHILE / MEDIO AMBIENTE

5 formas de hacer frente a la contaminación

El Ciudadano · 30 de junio de 2015

El peor lugar para estar es una calle muy congestionada con edificios altos a ambos lados





Tras las constantes pre-emergencias y las numerosas ciudades expuestas a la contaminación en nuestro país, es necesario crear conciencia y también educarnos al respecto. El periodista Jon Kelly investigó cuáles son las mejores formas para hacer frente a ciudades contaminadas mientras la lluvia no se manifiesta y las condiciones atmosféricas no cambian

1. Ejercítate en interiores

Es necesario que adultos de la tercera edad y las personas con problemas pulmonares o enfermedades cardíacas eviten hacer ejercicios extenuantes al aire libre.

Es una recomendación igualmente válida para cualquiera que experimente tos o silbidos en el pecho en momentos de intensa contaminación, indica el doctor Keith Prowse, consejero médico de la Fundación Británica del Pulmón. «Si la opción está disponible,

ejercitarse en un gimnasio con aire acondicionado o en un salón deportivo es lo más recomendable», señala el experto.

Hacer ejercicios en áreas con altos niveles de contaminación es dañino y equivale a poner tu cara directo en un tubo de escape.

2. Apaga el aire acondicionado de tu automóvil

Debido a que las entradas de aire de muchos vehículos están en la parte frontal, los gases que salen del vehículo que están adelante suelen colarse y circular internamente, explica David Newby, profesor de Cardiología de la Universidad de Edimburgo.

«Si midieras el número de partículas (contaminantes) dentro del automóvil, te darías cuenta de que con frecuencia son mayores que las que hay afuera», añade. «Lo mejor que puede hacer es bajar la ventana».

3. Elige un camino alternativo para ir a tu lugar de trabajo

«El peor lugar para estar es una calle muy congestionada con edificios altos a ambos lados. Se trata de un espacio realmente limitado», dice Rob MacKenzie, profesor de Ciencias Atmosféricas de la Universidad de Birmingham. Tomar una vía alternativa puede hacer una diferencia significativa -explica el experto- y mejor aun si de paso se evita la hora de más tráfico.

4. Disfruta la lluvia, si es que llega

Sácale provecho a las precipitaciones. «La lluvia elimina la contaminación del aire. El aire se vuelve mucho más limpio», indica Newby. De hecho, funcionarios en Pekín han propuesto usar duchas artificiales para limpiar el aire del smog.

5. Confía en tus ojos y en tu nariz

«Tus sentidos te indicarán que te encuentras en un lugar particularmente malo», afirma MacKenzie. «Tus ojos reaccionan aguándose y tus pulmones responden produciendo una membrana mucosa».

Si estás tosiendo y con los ojos llorosos debido a la contaminación, esas señales son muy obvias para que abandones ese lugar».

Fuente: [El Ciudadano](#)