



Ejercicio y calidad del aire: Los 10 mejores consejos

1 Tenga en cuenta su ubicación y la ruta

Cuando haga ejercicio en la ciudad, siempre que sea posible, aproveche los parques, espacios públicos y senderos que son zonas de baja emisión. Un creciente número de investigaciones demuestran que los espacios verdes contribuyen a nuestra salud y bienestar.

4 Evite las carreteras transitadas con edificios altos

El aire contaminado suele quedar atrapado en calles con edificios altos en ambos lados, por eso debería evitar este tipo de vías para hacer ejercicio, ya que la calidad del aire suele ser baja. Los semáforos son otro foco de contaminación que debe evitar, porque cuando los vehículos se alejan de ellos desprenden más emisiones.

7 Evite hacer ejercicio durante horas punta

Evite en la medida de lo posible realizar ejercicio físico al aire libre en hora punta en zonas de mucho tráfico o en otros momentos en los haya mayor afluencia de coches en las carreteras. Elija una alternativa, una ruta más tranquila o bien otro momento para hacer ejercicio.

9 Evite la exposición a la contaminación del aire interior y al humo de otros fumadores

Si hace ejercicio en un gimnasio, en casa o en otro espacio interior, podría entrar en contacto con aire contaminado y/o humo de otros fumadores, así que merece la pena tener en cuenta los contaminantes potenciales de este entorno y el modo en el que puede protegerse de ellos. Pasar la aspiradora y utilizar productos de limpieza y ambientadores pueden reducir la calidad del aire, por eso es aconsejable no hacer ejercicio inmediatamente después de limpiar.

2 Manténgase a una distancia saludable de la carretera

Si va en bicicleta, corre o camina al aire libre, es mejor que evite hacerlo en zonas cercanas a carreteras, especialmente las más transitadas, siempre que sea posible. Los estudios han demostrado que los niveles de contaminación del aire son superiores en las carreteras con mayor tránsito, pero que la cantidad de contaminación disminuye a medida que se aleja de ellas. Por ejemplo, si se aleja un par de metros del flujo principal de tráfico se expondrá a niveles inferiores de contaminación del aire. Asimismo, puede optar por utilizar una carretera paralela que sea más tranquila y segura.

5 Compruebe el índice de calidad del aire cada día

Los niveles reales de calidad del aire dependen del tipo de contaminante, de la ubicación y del tiempo que haga en la zona. Muchas agencias gubernamentales disponen de estaciones de monitorización que miden e informan continuamente sobre los niveles de los distintos contaminantes del aire. Algunas también dan previsiones que pueden servirle para decidir cuál es el mejor momento para hacer ejercicio al aire libre. Intente encontrar un servicio que sea específico para su ubicación.

Puede encontrar informes sobre la calidad del aire de toda Europa en: <http://atmosphere.copernicus.eu/services/air-quality-atmospheric-composition>

3 Aléjese de los vehículos

Cuando va en bicicleta, corre o camina detrás de coches, motos, motocicletas, camiones y otros vehículos está respirando niveles muy altos de contaminantes que pueden ser nocivos para los pulmones. Si es seguro hacerlo, muévase alrededor de estos vehículos para tratar de reducir su exposición y mantenga la distancia.

6 Compruebe la previsión del tiempo

La contaminación del aire suele alcanzar sus niveles más altos en días cálidos y soleados, mientras que el aire suele ser más limpio cuando ha llovido o ha hecho viento. Si es alérgico al polen, tendrá más problemas los días en que los niveles de polen son altos, ya que el polen puede interactuar con la contaminación. Para obtener más información, compruebe la previsión de la calidad del aire de su zona.

8 Elija opciones de transporte saludables

Desplazarse en coche contribuye a agravar el problema de la contaminación del aire. ¿Por qué no se plantea utilizar el transporte público o se decide por "la opción activa" y va andando o en bicicleta? Estas opciones le ayudarán a alcanzar sus objetivos de actividad física diarios, a la vez que contribuirán a mantener un entorno más limpio.

10 ¡Manténgase activo!

No tema mantenerse activo y hacer ejercicio, los expertos en salud pulmonar y medioambiental coinciden en que los riesgos asociados a respirar aire contaminado mientras hace ejercicio son menos significativos que los que conllevan un estilo de vida sedentario.

La actividad física abarca cualquier tipo de movimiento de los músculos del cuerpo que consuma energía. Incluye actividades que puede realizar como parte de su rutina diaria: la jardinería, la limpieza del hogar o ir caminando a las tiendas. El ejercicio es una forma de actividad física planeada, estructurada y repetitiva cuyo objetivo es mejorar o mantener la buena forma física.

Realizar una actividad física moderada o más energética puede beneficiar su salud y mejorar su calidad de vida. Estar activo también es importante para la salud pulmonar, tanto para la población en general, como para las personas que padecen enfermedades pulmonares crónicas.

► ¿Qué cantidad y qué tipo de ejercicio debo hacer?

Existe un nivel de ejercicio o actividad física adecuados para cada persona, padezca o no una enfermedad pulmonar. Podría ser caminar, montar en bicicleta, nadar, practicar deportes de equipo, hacer pesas o realizar actividades cotidianas como la jardinería o la limpieza del hogar, siempre que sea suficiente como para hacerle jadear de forma moderada.

Si no está seguro sobre el tipo o cantidad de actividad que debe hacer, puede pedirle consejo a su profesional de salud.

► ¿Por qué debo tener en cuenta la calidad del aire en el que hago ejercicio?

Cuando está físicamente activo, respira con mayor frecuencia e inhala más aire en sus pulmones que cuando está inactivo. Si la calidad del aire es mala, puede inhalar mayor cantidad de contaminantes nocivos.

Además, cuando hace ejercicio es más probable que respire por la boca que por la nariz. A diferencia de la nariz, la boca no es capaz de filtrar ciertos contaminantes del aire de mayor tamaño y evitar que penetren en los pulmones. Por tanto, respirar por la boca puede provocar que entren más contaminantes en las vías respiratorias. Cuando hace ejercicio, las partículas inhaladas más pequeñas pueden penetrar más profundamente en los pulmones.

Cuántos más contaminantes penetren en sus pulmones, más probabilidades tendrá de experimentar sus efectos negativos en la salud.



La contaminación del aire es una mezcla de partículas y gases. Varios de estos contaminantes, solos o mezclados, pueden perjudicar a la salud. Es muy importante tener en cuenta el impacto del aire en el que realiza ejercicio, ya que cuando esta físicamente activo inhala más aire y las partículas pueden penetrar más profundamente en los pulmones.

► ¿Cómo podría afectar la contaminación del aire a los pulmones?

La exposición a la contaminación del aire puede afectar de forma negativa a todas las personas. Puede ser especialmente nociva para las personas con enfermedades pulmonares, como el asma y la EPOC, para las personas mayores, los niños y los bebés.

Si padece una enfermedad pulmonar, la contaminación del aire puede provocar exacerbaciones de sus síntomas, incluidos ataques de asma, exacerbaciones de la EPOC, dificultades respiratorias, sibilancias, tos e irritación.

Los estudios han demostrado que, a largo plazo, la exposición regular a la contaminación del aire está relacionada con el desarrollo de ciertas enfermedades pulmonares entre las personas sanas. La contaminación del aire también se ha asociado con la reducción de la esperanza de vida.

► ¿A qué tipos de contaminación del aire debería prestar atención cuando hago ejercicio?

Hay dos tipos principales de contaminación del aire: contaminación del aire interior y contaminación del aire exterior.

Contaminación de aire exterior

La contaminación del aire exterior incluye contaminantes como partículas y gases como ozono, dióxido de nitrógeno y dióxido sulfúrico. Procede de diferentes fuentes como el tráfico y la industria.



Cuando haga ejercicio al aire libre, merece la pena tener en cuenta que las siguientes áreas tienen mayor probabilidad de estar contaminadas:

- Grandes ciudades urbanizadas
- Autopistas y carreteras transitadas
- Zonas industriales

Contaminación del aire interior

La contaminación del aire interior puede proceder de muchas fuentes, incluidos fuegos abiertos y radiadores, mobiliario y materiales de construcción, productos de limpieza, sistemas de refrigeración, humo de otros fumadores y contaminación que penetra desde el exterior.

Si su casa, gimnasio, piscina u otro espacio interior en el que hace ejercicio tiene una mala calidad del aire, sus pulmones podrían verse afectados por la contaminación del aire. www.healthylungsforlife.org

“Cuando paseo por Bruselas, suelo ponerme una bufanda cubriéndome la cara ya que aquí hay mucha contaminación de combustible diésel que realmente me afecta. Me produce bastante ansiedad porque soy consciente de que estoy en un ambiente contaminado que puede afectar a mis pulmones pero no puedo hacer nada para evitarlo. No es algo inmediato a nivel físico, pero sé que al final del día notaré los pulmones cargados e irritados. También toso mucho y tengo mocos.

El lema de mi vida es “lo que no se usa, se pierde”. Es importante moverse y mantener los músculos activos. Hago ciclismo en una bicicleta estática, porque no soy capaz de ir en bici por la carretera debido a los humos de los tubos de escape de los coches. Nado pero solo en piscinas al aire libre porque no puedo hacerlo en piscinas cubiertas en las que hay productos químicos disueltos en el aire”.

Caroline Gillissen, Bélgica, padece una deficiencia de alfa-1 antitripsina

▶ Lecturas adicionales

- Visite el sitio web [European Lung Foundation](http://EuropeanLungFoundation.org) para obtener más información acerca de contaminación del aire, actividad física y enfermedades pulmonares específicas: www.europeanlung.org

- La hoja de datos de la ELF, "Los pulmones y el ejercicio", contiene más información sobre cómo el ejercicio afecta a los pulmones, cómo la actividad influye en la respiración y los beneficios que supone hacer ejercicio para las personas con o sin una enfermedad pulmonar.
- Las hojas de datos de la ELF "La contaminación del aire exterior y los pulmones" y "La contaminación del aire interior y los pulmones" contienen más información sobre los dos tipos principales de contaminación, sus causas y cómo pueden protegerse los pulmones de ellas.



- Obtenga más información sobre la campaña *Healthy Lungs for Life*, que incluye datos sobre la importancia del aire limpio y sobre cómo estar activo físicamente: www.healthylungsforslife.org



ELF EUROPEAN
LUNG
FOUNDATION

Este material se ha reunido con la ayuda del Profesor Benoit Nemery, el Dr. Frits Franssen, el Profesor Dr. Patrick De Boever y Caroline Gillissen.



ERS EUROPEAN
RESPIRATORY
SOCIETY

La European Lung Foundation (ELF) fue fundada por la European Respiratory Society (ERS) con la finalidad de reunir a pacientes, público y profesionales para influir positivamente en la medicina respiratoria. La ELF dedica su actividad a la salud pulmonar en toda Europa y reúne a los principales expertos médicos europeos, para proporcionar información a pacientes y aumentar la concienciación de la población en general sobre las enfermedades respiratorias.



La Lung Foundation Netherlands (Longfonds) lucha por mantener los pulmones sanos y contra las enfermedades incurables del pulmón. En Holanda, más de un millón de personas padecen enfermedades pulmonares, incluidas el asma y la EPOC (Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica). Longfonds defiende los derechos de esas personas, porque los pulmones son una cuestión de vida o muerte.