

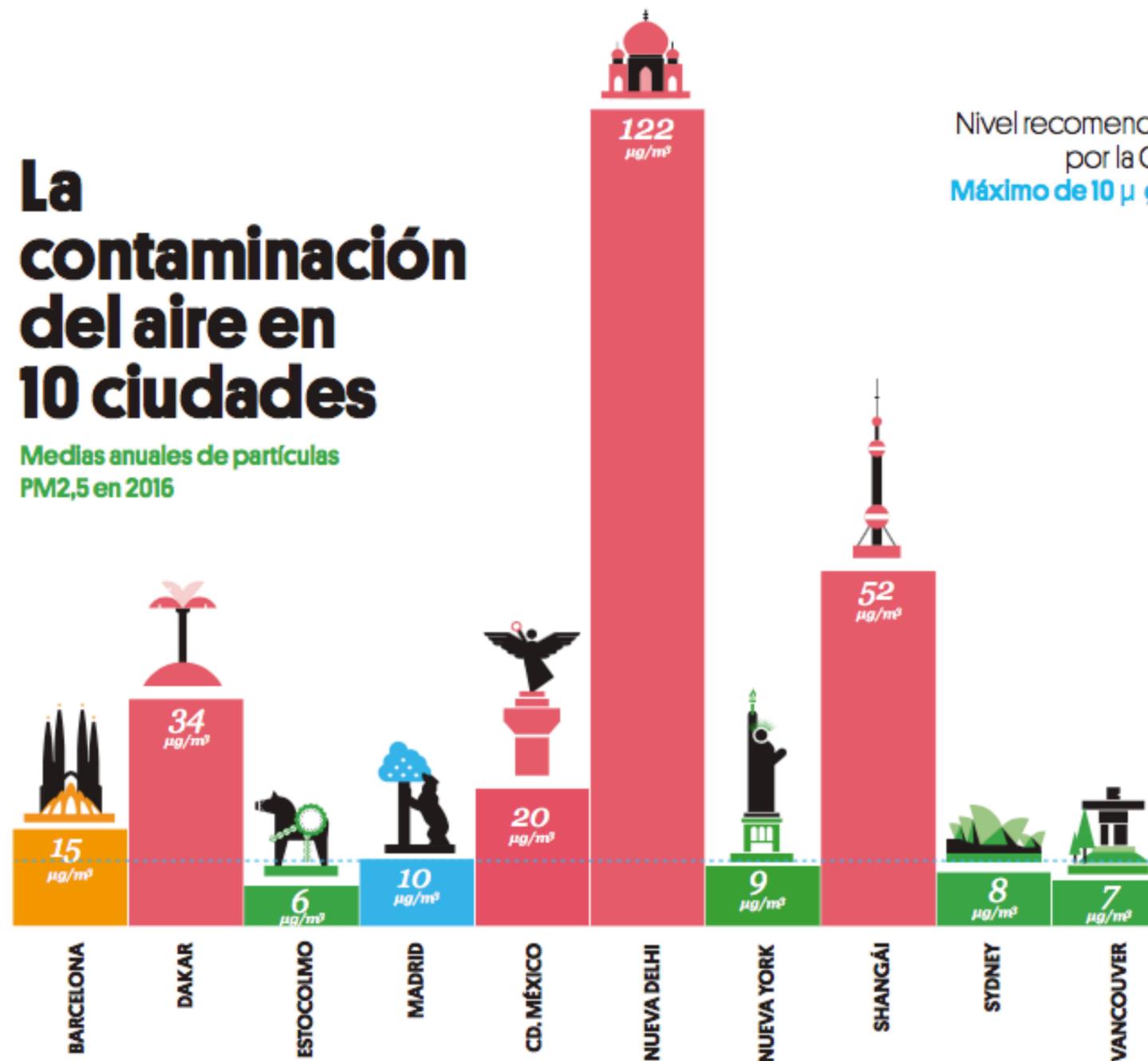
¿Qué respiramos en las ciudades?

**Descomponiendo el aire contaminado:
guía para entender qué respiramos**



La contaminación del aire en 10 ciudades

Medias anuales de partículas PM2,5 en 2016



Nivel recomendado por la OMS:
Máximo de 10 µg/m³



[Fuente: Organización Mundial de la Salud, OMS].

CABEZA

- Demencia
- Deterioro cognitivo
- Enfermedades neurodegenerativas
- Problemas de salud mental
- Ictus
- Enfermedades cerebrovasculares
- Autismo y problemas de conducta en niños
- Tinnitus o sordera
- Reducción del rendimiento cognitivo

PECHO

- Cáncer de mama

GENERAL/OTROS

- Obesidad
- Diabetes
- Síndrome metabólico
- Molestias, estrés
- Trastorno del sueño
- Lesiones por accidentes de trabajo y de tráfico
- Cáncer de colon
- Inflamación sistémica
- Peor estado de salud general
- Incremento de la mortalidad

APARATO RESPIRATORIO

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Asma
- Enfermedades respiratorias
- Neumonía
- Cáncer de pulmón

CORAZÓN

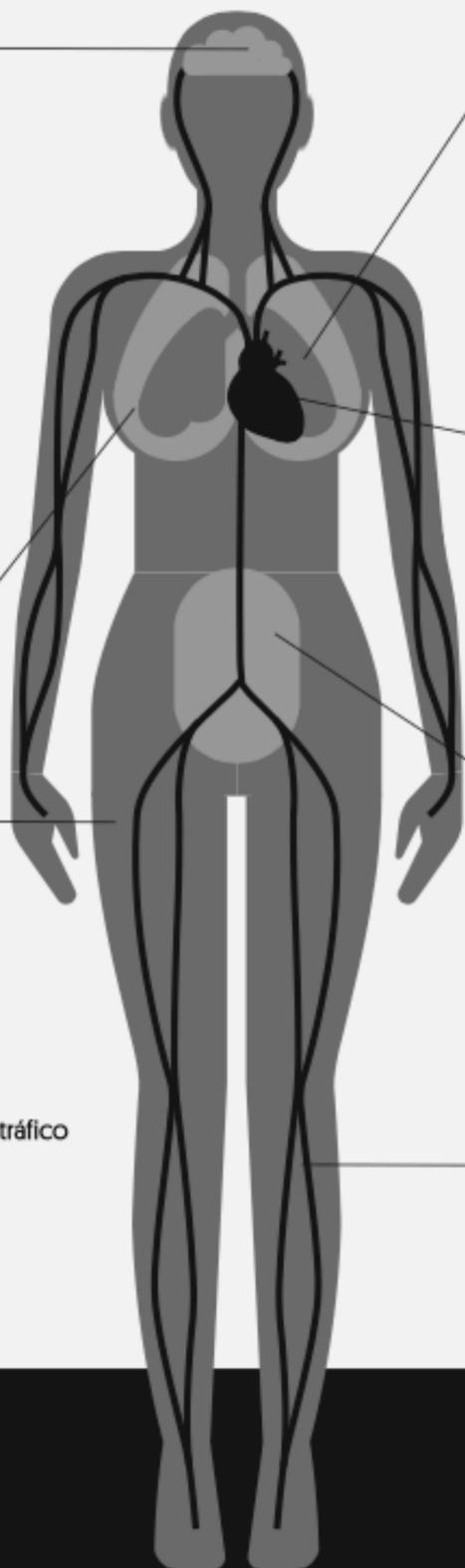
- Infarto de miocardio
- Arritmia
- Fallo congestivo cardíaco
- Enfermedades cardiovasculares

APARATO REPRODUCTOR Y FETO

- Nacimiento prematuro
- Peso reducido al nacer
- Preclampsia
- Reducción en la calidad del esperma

ARTERIAS

- Hipertensión
- Trombosis venosa profunda



El ruido afecta a la salud

En las ciudades, el ruido proviene sobre todo de:



El ruido en Europa

1 de cada **5** personas están expuestas a niveles de ruido de tráfico superiores a los límites que marca la OMS (55 dB)

13 millones de personas sufren alteraciones en el sueño

Causa

 **72.000** hospitalizaciones anuales

 **16.600** muertes prematuras anuales

Enfermedades asociadas

- + Molestias, estrés
- + Trastorno del sueño
- + Alteración de la conducta, bajo rendimiento
- + Hipertensión
- + Enfermedades del corazón

Podría estar también asociado a diabetes y obesidad.

Beneficios de los espacios naturales para la salud

Espacios verdes

PERSONAS ADULTAS

- Reducción del estrés
- Más esperanza de vida
- Mejor estado de salud general y mental
- Mejor desarrollo cognitivo
- Mejor calidad del sueño
- Disminución de los casos de cáncer



NIÑOS Y NIÑAS

Mejoras en:

- Capacidad de la atención
- Concentración
- Desarrollo emocional y del comportamiento
- Coordinación
- Balance
- Agilidad
- Autoconfianza
- Autodisciplina
- Habilidades sociales
- Peso adecuado de los recién nacidos



¿Cuántos minutos de actividad física moderada ⁽ⁱ⁾ haces a la semana?



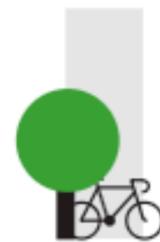
**NO HAGO
ACTIVIDAD
FÍSICA**



**MENOS DE
30 MINUTOS**
de actividad física
moderada* la mayoría
de días de la semana



**30 MINUTOS
O MÁS**
de actividad física
moderada* la mayoría
de días de la semana

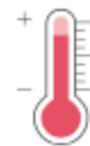


LA PLANIFICACIÓN URBANA Y DEL TRANSPORTE influye en el nivel de actividad física de la ciudadanía y, por tanto, en nuestra salud. Necesitamos ciudades que prioricen el transporte a pie y en bicicleta, que cuenten con espacios verdes y faciliten el desplazamiento activo y/o en transporte público, así como realizar deporte.

Islas de calor y cómo nos afectan



¿Qué son?



- Zonas urbanas donde la temperatura es superior a las áreas que las rodean
- En ciudades de más de 1 millón de habitantes, la temperatura sube:
 - De día: Entre 2° y 4°C
 - De noche: Hasta 10°C

Causas



- Edificios y superficies pavimentadas que absorben el calor
- Falta de vegetación
- Actividades humanas que generan calor
- La geometría de las ciudades

Efectos en la salud



- Las islas de calor y las temperaturas extremas aumentan:
- La mortalidad, sobre todo en personas mayores y por causas respiratorias y cardiovasculares
 - Los ingresos hospitalarios
 - Los partos prematuros
 - Los accidentes laborales y de tráfico