A contaminación



PENSA

A contaminación é o impacto de substancias químicas (xa sexan sólidas, líquidas ou gasosas) ou de formas de enerxía (como a radiación, a calor, a luz ou o son) que alteran o estado da natureza ou impactan na saúde humana con graves consecuencias a medio e longo prazo. A contaminación tamén pode estar producida por axentes biolóxicos patóxenos, cando invaden un hábitat e alteran o seu estado natural. A contaminación que máis afecta as persoas é a que altera as condicións básicas da vida: a que fai que os alimentos e a auga deixen de ser aptos para o ser humano e a que ensucia o aire con partículas tóxicas para os nosos pulmóns.

SABÍAS QUE...

A contaminación sempre ten un impacto negativo na saúde humana, nas plantas e nos animais. Ás veces ese mal é inmediato e moi prexudicial, como unha vertedura de petróleo no mar, que fai que unha zona se volva rapidamente inhabitable. Pero noutros casos, a contaminación aféctanos de forma sutil co paso do tempo, como o fume dos coches nas cidades.

A longo prazo, a contaminación atmosférica producida polos tubos de escape provoca problemas respiratorios (como asma ou proídos na gorxa) ou irritación da pel, co paso dos anos unha persoa pode desenvolver outras doenzas máis importantes, como problemas cardiovasculares, inflamacións ou mesmo cancros ou demencia. Por iso é tan importante protexer as cidades da contaminación.

TIPOS DE CONTAMINACIÓN

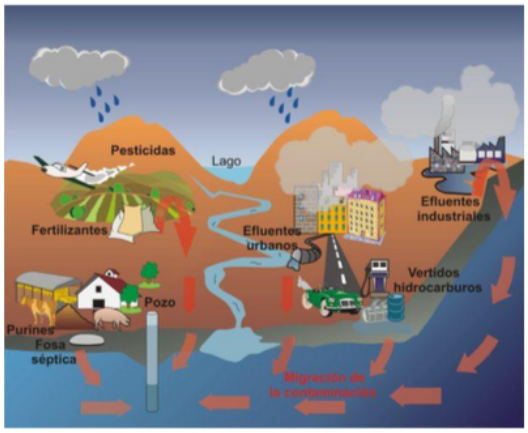
Contaminación atmosférica ou ambiental



É a máis estendida e consiste na contaminación do aire debido aos fumes dos tubos de escape dos coches, das chemineas das fábricas, da queima de lixo, dos incendios forestais, das erupciones volcánicas e dos pos emitidos polas plantas industriais.

A contaminación atmosférica provocou en 2021 a morte prematura de máis de 311 000 persoas na Unión Europea. Chámaselles mortes prematuras porque a contaminación do aire non acaba coa vida dunha persoa dun día para outro, senón que vai afectando o organismo pouco a pouco e a persoa vive menos anos ca se non respirase esa contaminación.
Esa cifra demostra que mesmo nos países ricos a contaminación atmosférica é un problema moi grave de saúde pública, por iso a Organización Mundial da Saúde decidiu en 2021 endurecer moito os límites de partículas aéreas que se consideran daniños para a saúde. É dicir, o que antes se consideraba un rango seguro de contaminación, xa non o é. E iso provoca que en moitas cidades de España cada vez haxa máis restricións para que circulen os vehículos, que son os maiores responsables da contaminación atmosférica.

Contaminación hídrica ou da auga



A contaminación das augas é o vertido de substancias químicas que fan que a auga sexa inadecuada para o consumo humano (beber, cociñar ou bañarse), para a vida animal ou para o rego de plantas e cultivos.
Esta contaminación pode producirse a través de vertidos humanos directos, como o abuso de fertilizantes e pesticidas na agricultura, residuos urbanos que acaban nos ríos e mares ou vertidos químicos xerados pola industria.

Moitos plásticos que tiramos, unha vez triturados, son de tamaño microscópico e acaban nos ríos e mares, e no interior dos peixes e animais dos que finalmente nos alimentamos.

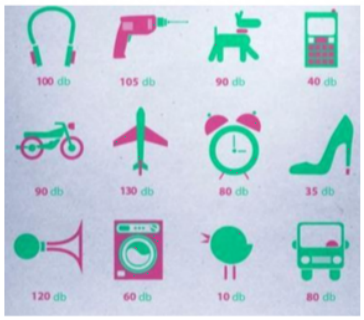
Esta contaminación prodúcese directamente cando estes produtos son arroxados á auga nun accidente de barco, por arrastre natural en ríos e mares ou pola desembocadura de canalizacións. Pero tamén se produce indirectamente cando estas substancias se liberan ao chan: os produtos químicos lixivian a través do solo e acaban nas reservas de auga subterráneas, os chamados acuíferos. Esta é a forma máis común de contaminación na agricultura.

Contaminación térmica

Refírese á diminución da calidade do aire ou da auga por mor dun aumento ou descenso repentino da temperatura e pode ser causada por actividades humanas: como o aumento de temperatura da auga dos ríos polas verteduras quentes das centrais eléctricas; ou o sobrecalentamento do aire nas cidades; ou pode ocorrer na atmosfera pola introdución continua de gases (metano, hidrocarburos, dióxido de carbono, etc.) que causan o efecto invernadoiro. Demostrouse que este aumento artificial da temperatura é un dos causantes do cambio climático.



Contaminación acústica

Sons molestos, desagradables ou non desexados nalgún lugar determinado**,** causados principalmente pola actividade humana: tráfico, sirenas de ambulancias, alarmas, construción de edificios, obras públicas, avións, actividade industrial, locais de lecer, veciños ruidosos, etc. Pode producir perda de audición, irritabilidade, tensión, depres

o ou diminución da capacidade de concentración.

O nivel de ruído mídese en decibeis (dB). O límite recomendado como tolerable pola OMS é de 65 dB durante o día e 55 dB pola noite. Calcúlase que 1100 millóns de mozos de todo o mundo (entre 12 e 35 anos de idade) están en risco de sufrir perda de audición pola exposición a niveis de ruído prexudiciais en clubs, discotecas, bares, e como consecuencia do uso de dispositivos de audio persoais como os auriculares para o nosos smartphone.

Contaminación do solo

Tirar o lixo ao campo ten consecuencias sobre a terra, as plantas e os animais que alí habitan, e cando se fai repetidamente pode causar graves problemas aos seres vivos. Os residuos como plásticos, metais ou vidro deben acabar nunha planta de reciclaxe, e se non, nun vertedoiro. Pero hai quen busca un xeito rápido como enterrar os residuos no chan e co paso do tempo sempre acaban afectando aos humanos.

Este lixo fíltrase aos poucos polas capas da terra e acaba nas reservas de auga subterráneas, que desembocan en ríos ou lagos. E acaban contaminando a auga que

bebemos.

O mesmo ocorre cos vertidos de produtos químicos. As fábricas que vierten ilegalmente os seus residuos químicos á auga poden acabar matando os seres vivos nun río ou impedindo que os veciños poidan consumir esa auga. A agricultura é outra das causas desta contaminación do solo. En moitas terras de cultivo aplícanse máis fertilizantes dos necesarios, e estes produtos químicos lixivian e acaban nas augas subterráneas, nos ríos ou nas praias. Estes fertilizantes, cando se aplican no campo, aceleran o crecemento das plantas, e se chegan aos lagos ocorre o mesmo: as plantas medran moi rápido, pero alí as consecuencias non son boas.

Esta vexetación consome o osíxeno da lagoa e pode provocar a morte doutras plantas ou peixes. Este problema chámase eutrofización da auga.

Contaminación biolóxica

Os contaminantes biolóxicos son seres vivos ou son producidos por seres vivos. Os contaminantes biolóxicos adoitan atoparse en zonas que proporcionan alimento e humidade ou auga.
Moitos destes contaminantes biolóxicos son o suficientemente pequenos como para seren inhalados.
Os contaminantes biolóxicos inclúen bacterias, virus, caspa de animais e saliva de gatos, po doméstico, ácaros do po, cascudas e pole. Hai moitas fontes destes contaminantes. Se se controla o nivel de humidade relativa nunha casa, pódese minimizar o crecemento dalgunhas fontes de contaminantes biolóxicos. Polo xeral, recoméndase unha humidade relativa do 30 ao 50 por cento nas vivendas. A auga estancada, os materiais danados pola auga ou as superficies húmidas tamén serven de criadeiro para mofos, fungos, bacterias e insectos.
Os sistemas centrais de aire acondicionado contaminados pódense converter en criadeiros para o mofo e para outras fontes de contaminantes biolóxicos, e poden dispersar estes contaminantes por toda a casa.

Contaminación visual ou arquitectónica

É aquela que destrúe visualmente a paisaxe natural (xa sexa rural ou urbano), debido á construción de edificios, a presenza de torres de enerxía eléctrica, valos publicitarios en estradas e avenidas, vertedoiros e minas ao descuberto, entre outros.

Contaminación lumínica

Refírese a todas aquelas luces producidas de forma artificial usadas durante a noite que exceden as necesidades de uso.

Un dos principais problemas do exceso de iluminación nocturna é o enorme gasto de enerxía que necesita, que se crea en centrais que emiten grandes cantidades de dióxido de carbono. Doutra banda, produce un efecto de " aclaramento" do ceo que dificulta cada vez máis a observación do ceo nocturno. Todo iso sen falar dos problemas que pode ocasionar no tráfico aéreo, para os ecosistemas nocturnos, para o desenvolvemento de plantas e árbores e mesmo para a saúde das persoas (trastornos do soño, ansiedade e nerviosismo).

Contaminación electromagnética

Refírese á presenza de diversas formas de enerxía electromagnética no ambiente**,** que pola súa magnitude e tempo de exposición poden producir risco, dano ou molestia ás persoas e ecosistemas. Normalmente está xerada polos equipos electrónicos (móbiles, computadores, televisión,...), torres de alta tensión, transformadores, antenas de telefonía móbil e electrodomésticos entre outros.

Numerosas publicacións científicas advirten dos riscos dos campos electromagnéticos e os efectos negativos para a saúde, que inclúen tensión celular, aumento de radicais libres daniños, danos xenéticos, cambios estruturais e funcionais do sistema reprodutor, déficit na aprendizaxe e a memoria, trastornos neurolóxicos e efectos negativos no benestar xeral dos seres humanos.

Actualmente son numerosas as alertas dos riscos do uso e abuso precoz na infancia e mocidade de móbiles, tabletas e pantallas en xeral, así como doutros dispositivos inalámbricos. Recoméndase atrasar, limitar e educar para realizar un uso moderado e intelixente.

Outros tipos de contaminación:

- Radioactiva, microbiolóxica, xenética, fotoqu



REDUCIR A CONTAMINACIÓN É COuSA DE TODOS

- Das institucións e organizacións gobernamentais, apostando por políticas de desenvolvemento sustentable, enerxías limpas e renovables.
- Das empresas, desenvolvendo novas formas de produción que melloren o rendemento, os investimentos e respecten o medio ambiente.
- De cada un de **nós**, con cada pequeno xesto do día a día podemos estar a contribuír a contaminar a nosa contorna: cando tiramos un chicle, cabichas ou bolsas ao chan, cada vez que collemos o coche sen necesidade, cada vez que pisamos unha planta ou unha árbore, cada vez que non reciclamos papel, cartón, vidros ou plásticos, mesmo cada vez que poñemos a música a todo volume.

QUE PODO FACER EU...?

Alternativas de transporte. *Ver ficha Medios de transporte e comunicación.*

Solucións para o consumo enerxético. Ver ficha Gasto enerxético no fogar.

- Apaga as luces e os aparellos electrónicos cando non os esteas utilizando.
- Mellora o illamento térmico do teu fogar.
- Proba a substituír os produtos de plástico, como botellas, por outros metálicos máis duradeiros.
  Usar auriculares con frecuencia pode danar o seu oído co paso do tempo. Asegúrate de manter o volume do son baixo.
- Usa o aire acondicionado con moderación, axustando o termostato a unha temperatura non superior a 20 graos, ou substitúelo por completo pola

ventilación natural.
- É moi importante ter unha boa limpeza xeral e un bo mantemento dos equipos de calefacción e aire acondicionado. Unha ventilación axeitada e unha boa distribución do aire tamén axudan. A clave do control do mofo é o control da humidade. Se o mofo se volve un problema, haberá que limpar e eliminar o exceso de auga ou de humidade. Manter a humidade relativa entre o 30 % e o 60 % axudará a controlar o mofo, os ácaros do po e as cascudas.

Solucións para reducir os residuos

- Elixe artigos que teñan a mínima embalaxe posible. Podes comprar a granel, por xunto ou produtos sen embalar.
- Separa os residuos e recicla todo o que poidas. Aprende a facelo correctamente.
- Non tires lixo na rúa, bosques e parques.
- Opta por consumir comida local sempre que sexa posible.
- Ver ficha Consumo sostible.
- Ver ficha Desbaratamento de alimentos.
- Podes comprar artigos de 2ª man ou fabricados con materiais reciclados.
- Se un consumidor consciente. Compra só o que necesitas, evita consumir artigos dun só uso ou desechables e pensa en obxectos de longa durabilidade.
- Non tires aceite nin produtos químicos nocivos polo inodoro ou o lavabo, como as toalliñas.
- Usa deterxentes e xabóns ecolóxicos que non deixen residuos no ambiente nin na auga.

PARA SABER MÁIS...

- Tipos de contaminación e as súas principais consecuencias, pola fundación Aquae
- Así nos afecta a contaminación acústica, segundo a Axencia Europea de Medio Ambiente
- Os problemas de respirar aire contaminado, pola OMS