



"El impacto en la salud humana de la contaminación del aire" - unidad didáctica

| | |
|-----------------------|---|
| Duración | 1 hora |
| Edad | 10-14 |
| Tipo de clases | Actividades didácticas y educativas |
| Objetivos | <ul style="list-style-type: none"> • Los alumnos adquieren conocimientos acerca del impacto que tiene en la salud humana la contaminación del aire • Los alumnos adquieren datos a través de los sentidos • Los alumnos comunican datos e información de un modo adecuado. Familiarizar a los niños con los temas generales relacionados con el aire: el fenómeno de la propagación, el fenómeno de la respiración y la importancia de estos fenómenos para el ser humano. • Familiarizar a los niños con las causas de la mala calidad del aire y lo nocivo que es el uso inapropiado de la energía. • Presentar métodos para un comportamiento adecuado durante los días en los que las concentraciones de contaminantes en el aire sean altas e intentar consolidar los hábitos deseados. |
| Metodología | Muestra, charla, visualización de una película, <i>brainstorming</i> de ideas |
| Formas de trabajo | Individual, en grupos |
| Material necesario | <ul style="list-style-type: none"> • Tarjetas impresas con pulmones • Una imagen de una pista de tenis • Una imagen del tamaño de las partículas (comparado con el de un pelo) • Una imagen de los vasos sanguíneos y del corazón • Maniquí del cuerpo humano (opcional) • Reproductor de vídeo y conexión a Internet • Máscaras antipolvo |
| Métodos de evaluación | <ul style="list-style-type: none"> • Encuesta |

Atención: Durante la clase, merece la pena usar la presentación temática que está disponible para su descarga desde la página web de "Aire Limpio".

Esta presentación consta de diapositivas relacionadas con los temas tratados durante la clase. Tras cada ejercicio, el profesor puede usar una diapositiva (o varias) para resumir el tema tratado, subrayar la información más importante para los alumnos y sistematizar sus conocimientos. La presentación incluye también unas diapositivas con ejercicios y las respuestas correctas.



1. El sistema respiratorio

El profesor presenta la diapositiva 2 y pregunta a los alumnos: ¿Qué haces durante todo el día, todos los días, cada minuto, estés donde estés? - y después de unos minutos el profesor da a los alumnos tres opciones:

- a. Pensar
- b. Parpadear
- c. Respirar

La mayoría de los alumnos darán con la respuesta correcta, eligiendo la opción "C" (diapositiva 3). A continuación, el profesor explica que todos necesitamos respirar aire para seguir vivos. El aire contiene oxígeno, que es imprescindible para nuestro organismo. El oxígeno se introduce en el organismo a través de los pulmones, por el sistema respiratorio. Respiramos casi 25.000 veces todos los días, para obtener casi 10.000 litros de aire.

Es fácil notar los pulmones. Basta con colocar la mano encima del pecho y respirar hondo. Notarás como crece el pecho.

El profesor explica cómo llega el aire a nuestro cuerpo. Primero, el aire viaja desde la boca hasta los pulmones por la tráquea, que luego se bifurca en dos para formar los bronquios, que a su vez se dividen miles de veces para formar los bronquiolos, y al final se encuentran los alvéolos. El profesor explica que tenemos unos 30.000 bronquiolos en cada pulmón, con aproximadamente el mismo grosor que un pelo.

El profesor muestra una pista de tenis, explicando que tenemos unos 600 millones de alvéolos, que si los pudiéramos desenredar taparían una pista de tenis (diapositiva 4).

Al final del recorrido, los alvéolos permiten que el oxígeno pase a la sangre por una especie de tuberías ultrafinas llamadas capilares, y el corazón envía el oxígeno a las células de nuestro cuerpo.

El profesor explica a los alumnos que cuando respiramos estamos introduciendo todas las cosas que el aire contiene, y si nos encontramos en una zona contaminada, el aire puede contener unas partículas pequeñas, las PM10 y PM2,5. El problema es que estas partículas son tan pequeñas que son capaces de pasar a través de los capilares e introducirse en la sangre, provocando graves problemas de salud.

A continuación, el profesor muestra las diapositivas 5 y 6 de la presentación, para resumir los conocimientos recién adquiridos.

2. El sistema cardiovascular



El profesor pregunta a los alumnos: Aparte de respirar, ¿qué haces durante todo el día, todos los días, cada minuto, estés donde estés? (Diapositiva 7).

Sí, la respuesta correcta es que bombeamos sangre hacia todas partes de nuestro cuerpo, gracias a un músculo llamado corazón (diapositiva 8).

El profesor explica a los alumnos:

El corazón es el responsable de bombear la sangre y de llevar el oxígeno hasta las células, al mismo tiempo que va recolectando residuos a través de las arterias y las venas.

Tu corazón es un músculo localizado en el centro del pecho, un poco desviado hacia la izquierda. Tiene más o menos el mismo tamaño que tu puño.

El corazón es como una bomba, o más bien dos bombas en una. La parte derecha del corazón recibe la sangre del cuerpo y la bombea hacia los pulmones. La parte izquierda del corazón hace lo contrario: Recibe la sangre de los pulmones y la bombea hacia el resto del cuerpo.

El movimiento de la sangre por el corazón y alrededor del cuerpo se llama circulación. El corazón tarda menos de 60 segundos en bombear la sangre a todas las células del cuerpo. A lo largo de la vida media de las personas, el corazón late unos tres mil millones de veces. Si colocásemos todos los capilares, arterias y venas de un adulto en una fila continua, tendrían una longitud de unos 100.000 kilómetros (diapositiva 9).

A continuación, el profesor muestra la diapositiva 10 de la presentación, para resumir los conocimientos recién adquiridos.

3. Los efectos de la contaminación del aire en la salud y el desarrollo de los niños

El profesor reproduce un vídeo corto (1:18 minutos) de la OMS “Respira la vida: cómo los efectos de la contaminación del aire afectan a tu cuerpo” (diapositiva 11). A continuación establece una conversación con los alumnos para preguntarles sobre los efectos en el cuerpo de unos de los principales contaminantes: las partículas.

Versión inglesa (subtítulos en inglés)

<https://www.youtube.com/watch?v=GVBey1jSG9Y&feature=youtu.be>),

Versión inglesa (subtítulos en español)

<https://www.youtube.com/watch?v=vdhDnYdBDhQ&feature=youtu.be>

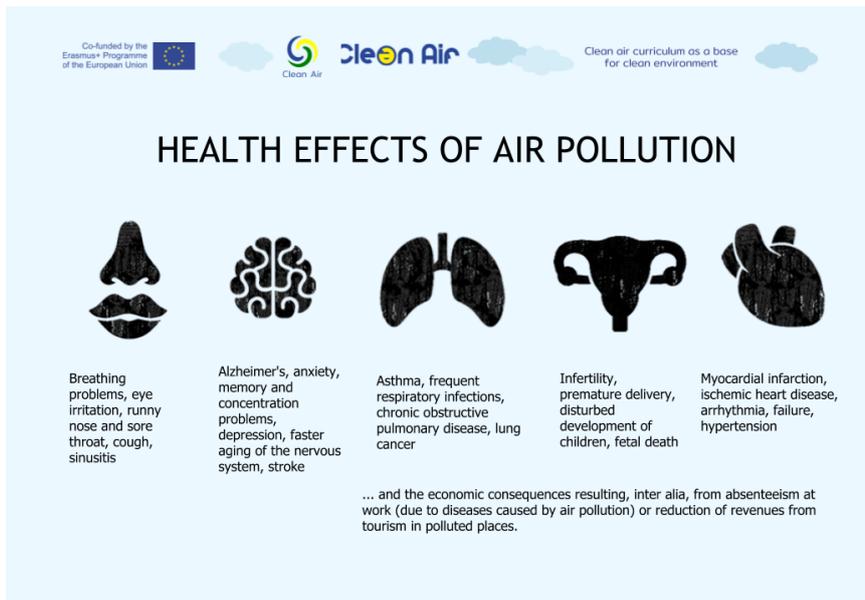
Versión inglesa (subtítulos en portugués)

<https://www.youtube.com/watch?v=gjyXiOA-2Zc&feature=youtu.be>



El profesor resume las consecuencias que tiene para la salud humana la contaminación del aire y presenta la diapositiva 12:

- Enfermedades respiratorias
- Daños cardiovasculares
- Fatiga, dolores de cabeza y ansiedad
- Irritación de los ojos, la nariz y la garganta
- Daños en los órganos reproductivos
- Daños en el hígado, al bazo y a la sangre
- Daños en el sistema nervioso



El profesor explica que los contaminantes no solo provocan problemas para la salud física, sino que, según algunas investigaciones recientes, pueden provocar también una reducción "muy importante" de la inteligencia.

El profesor explica que no todas las personas nos vemos afectadas de la misma forma o por los mismos contaminantes; hay algunas personas que son más proclives a sufrir las consecuencias (diapositiva 13), por ejemplo:

- Personas con asma
- Personas con enfermedades pulmonares
- Personas con enfermedades cardiovasculares (del corazón):
- Bebés en fase de gestación (mujeres embarazadas)
- Niños
- Adultos mayores

El profesor pregunta a los alumnos: Y tú, ¿qué? Les explica por qué son tan vulnerables las personas jóvenes: porque sus pulmones aún no se han desarrollado del todo. Los



pulmones siguen desarrollándose y madurando, y es durante esta fase de la vida cuando son más susceptibles a padecer lesiones provocadas por los contaminantes del aire.

El profesor pregunta a los niños: ¿A qué edad tenemos el mayor riesgo de la exposición?

- a. Menor de 5 años
- b. Menor de 14 años
- c. Menor de 18 años

(Diapositivas 14 y 15)

4. Recordatorio sobre los contaminantes

El profesor recuerda a los alumnos cuáles son las sustancias más importantes que contaminan el aire, porque debemos saber de quién tendremos que defendernos.

Luego les recuerda: (diapositiva 17).

- Partículas.
- Benzo(a)pireno
- Dióxido de nitrógeno
- Ozono
- Dióxido de azufre

El profesor explica que el problema que presentan estos contaminantes es que son "asesinos invisibles". Ni se ven ni se huelen y crean la ilusión de que no pasa nada cuando la verdad es que nuestro organismo está sufriendo. Pero de hecho a veces podemos ver y/o incluso oler la contaminación y solo hay que ser consciente de ello (como en el caso del humo que emiten las chimeneas). Así que nuestros dos primeros detectores son la vista y el olfato. Ahora el profesor puede realizar una prueba con cerillas.

A continuación, el profesor enseña a los alumnos lo realmente pequeñas que son las PM, y por eso son tan peligrosas, siendo capaces de penetrar en el cuerpo, en el flujo sanguíneo y en los órganos.

5. ÍNDICE DE LA CALIDAD DEL AIRE (AQI)

(diapositivas 17 y 18)

Es probable que mires la previsión meteorológica todos los días. A fin de cuentas, se trata de una herramienta útil que nos ayuda a planificar qué ropa ponernos y a saber si hace falta que nos llevemos a la calle un paraguas. Pero hay otra previsión que deberías mirar también: el Índice de Calidad del Aire o "AQI" (por sus siglas en inglés). Puede ayudarte a planificar las actividades para proteger tu salud.



Los meteorólogos de las agencias nacionales y locales de calidad del aire elaboran las previsiones de AQI basadas en datos reales de la calidad del aire, además de la información de las previsiones meteorológicas. Estas previsiones se representan mediante un sencillo código de colores que nos indica en cada momento cómo de salubre o insalubre es el aire. En los días de calidad del aire de código rojo, todos corremos el riesgo de sufrir los efectos en nuestra salud.

Estamos expuestos ante la contaminación cada vez que respiramos aire, pero cuando hacemos ejercicio, hacemos trabajo físico o nos esforzamos para aumentar nuestro ritmo de respiración, se introduce más aire dentro de nuestros pulmones, si el ambiente que nos rodea está contaminado estamos exponiendo más nuestro organismo a la contaminación

El profesor pregunta a los alumnos: ¿Cómo puedes saber si la contaminación te está afectando?

El profesor explica que son varios los indicadores disponibles para determinar la calidad del aire. Enseña a los alumnos cómo podrán encontrar la previsión de contaminación de la agencia meteorológica nacional o en los paneles urbanos (las pantallas en los autobuses, etc., en función de cada ciudad), identificando los indicadores principales.

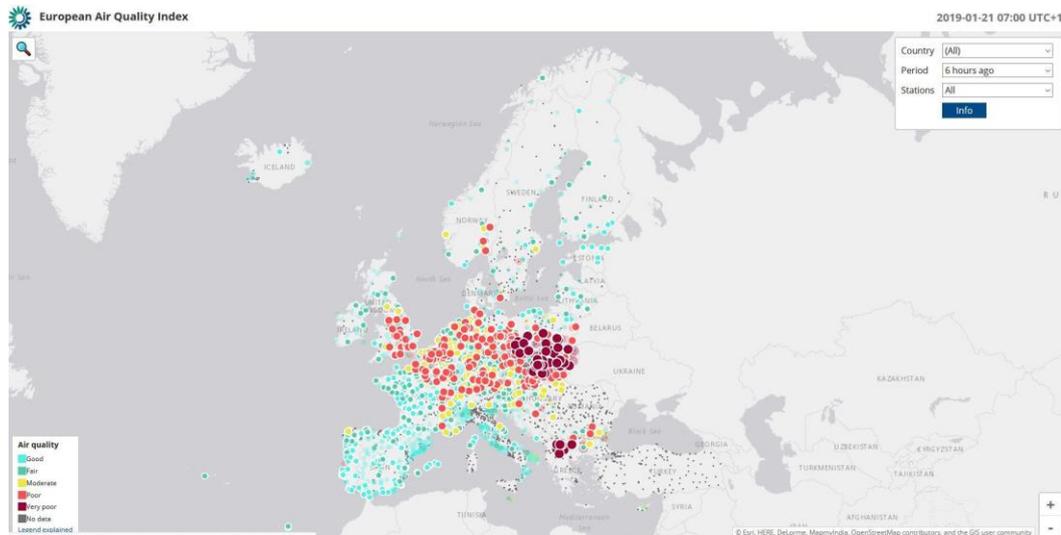
El profesor explica que otra manera de protegerse es intentar evitar las zonas contaminadas para reducir la exposición.

El profesor pregunta: ¿Cómo podemos evitar las zonas contaminadas?

Tras esperar unos minutos, el profesor explica que lo primero que debemos establecer son los niveles de contaminación.

El profesor pregunta de nuevo: ¿Dónde podemos informarnos de los niveles de contaminación?

Tras hacer la pregunta, anima a los alumnos a consultar la página web <http://airindex.eea.europa.eu/> buscando su propia ciudad.



A continuación, el profesor explica a los alumnos el AQI (Índice de Calidad del Aire; diapositiva 20)

| Pollutant | Index level | | | | |
|---|-------------|---------|----------|---------|-----------|
| | Good | Fair | Moderate | Poor | Very poor |
| Particles less than 2.5 µm (PM _{2.5}) | 0-10 | 10-20 | 20-25 | 25-50 | 50-800 |
| Particles less than 10 µm (PM ₁₀) | 0-20 | 20-35 | 35-50 | 50-100 | 100-1200 |
| Nitrogen dioxide (NO ₂) | 0-40 | 40-100 | 100-200 | 200-400 | 400-1000 |
| Ozone (O ₃) | 0-80 | 80-120 | 120-180 | 180-240 | 240-600 |
| Sulphur dioxide (SO ₂) | 0-100 | 100-200 | 200-350 | 350-500 | 500-1250 |

Y si queremos saber el estado de la contaminación del aire ambiente global podemos consultar

<http://maps.who.int/airpollution/>

Ahora hay que recordar lo que aprendimos en la clase sobre cuáles eran los límites legales. El profesor pregunta a los alumnos sobre los umbrales (diapositivas 21 y 22)

¿Cuáles son los umbrales saludables para cada uno de los principales contaminantes principales? (diapositivas 19 y 20)

PM_{2.5} (media anual)

| | |
|--|----------------------|
| | 40 µg/m ³ |
| | 25 µg/m ³ |
| | 35 µg/m ³ |

PM 10 (media diaria)



| | |
|--|----------------------|
| | 60µg/m ³ |
| | 50 µg/m ³ |
| | 30µg/m ³ |

NO₂ (media horaria)

| | |
|--|-----------------------|
| | 400 µg/m ³ |
| | 200 µg/m ³ |
| | 350 µg/m ³ |

O₃ (media horaria)

| | |
|--|-----------------------|
| | 400 µg/m ³ |
| | 180 µg/m ³ |
| | 350 µg/m ³ |

SO₂ (media horaria)

| | |
|--|-----------------------|
| | 400 µg/m ³ |
| | 180 µg/m ³ |
| | 350 µg/m ³ |

6. Protégete del aire insalubre

El profesor pregunta a los alumnos cómo pueden protegerse de la contaminación del aire. Tras unos minutos escuchando sus respuestas, el profesor les da unos consejos (diapositiva 23):

1. Limita la exposición ante el *smog* intentando evitar las zonas donde el aire está más contaminado.
2. No salgas al exterior si tus indagaciones te indican que la contaminación del aire está alta en tu zona.
3. No ventiles tu casa si el aire está muy contaminado.
4. Considera la opción de comprar un limpiador de aire.
5. Ten a mano unas máscaras antipolvo profesionales.
6. Los conductores pueden reducir su exposición a la contaminación por partículas manteniendo la ventilación del vehículo en modo de "recirculación" cuando conducen por carreteras con mucho tráfico.
7. Evita fumar o entrar en sitios en donde haya personas fumando o en donde haya hogueras.
8. No quemes ni leña ni basura. La quema de leña y basura se encuentra entre las principales fuentes de la contaminación por partículas en muchas regiones de los países.

Para terminar la clase, el profesor muestra la diapositiva 24.

El apoyo prestado por parte de la Comisión Europea para la producción de la presente publicación no constituye una aprobación de los contenidos, que reflejan únicamente las opiniones de sus autores, sin que la Comisión se haga responsable del uso que pueda hacerse de la información contenida en la misma.