

5a edició

# Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



## Contaminació atmosfèrica

Participeu en els programes organitzats de detecció precoç (cribratges) del càncer, segons les recomanacions del vostre país, per al:

- Càncer colorectal
- Càncer de mama
- Càncer de cèrvix
- Càncer de pulmó



**FECEC**  
Junts contra el càncer



Generalitat de Catalunya  
**Departament  
de Salut**

**iC** Institut  
Català  
d'Oncologia

5a edició

# Codi Europeu Contra el Càncer

14 maneres d'ajudar a prevenir el cancer



## Contaminació atmosfèrica

Exigiu a les autoritats mesures per millorar la qualitat de l'aire exterior. La reducció de la contaminació atmosfèrica és principalment responsabilitat de les autoritats locals, nacionals i europees, així com de les grans instal·lacions industrials i dels fabricants de vehicles que emeten grans quantitats de contaminants atmosfèrics.

Com que hi ha moltes fonts que afecten la qualitat de l'aire i els principals contaminants romanen en suspensió durant períodes prolongats, tothom està exposat a la contaminació atmosfèrica. Les persones només poden influir de manera limitada en la seva pròpia exposició. Per això, reclamar actuacions a les autoritats és una estratègia efectiva.

Utilitzeu el transport públic, camineu o aneu en bicicleta en lloc de fer servir el cotxe. Escollir alternatives als vehicles de gasolina o dièsel contribueix a reduir la contaminació atmosfèrica, especialment a les zones urbanes.

Els vehicles elèctrics eviten les emissions derivades de la combustió, però continuen generant partícules procedents dels frens, els pneumàtics i el desgast de la calçada. Tot i això, aquestes emissions són inferiors per persona i quilòmetre recorregut quan s'utilitza el transport públic.

La mobilitat activa (caminar o anar en bicicleta) i l'ús del transport públic contribueixen a reduir la contaminació de l'aire i, a més, afavoreixen l'activitat física.

Trieu itineraris amb poc trànsit quan camineu, aneu en bicicleta o feu exercici. La concentració de molts contaminants atmosfèrics augmenta considerablement a prop de les vies amb molt trànsit, on els nivells poden arribar a ser el doble que als carrers secundaris propers.

A mesura que augmenta la distància respecte d'una via principal, la concentració de contaminants disminueix ràpidament. Per exemple, a uns 50 metres d'una gran via urbana, els nivells de contaminació ja no solen ser superiors als habituals de la ciutat.

Això és especialment rellevant per a ciclistes i vianants, ja que, a causa de l'activitat física que realitzen, inhalen més aire que les persones que es desplacen en cotxe.

Escollir rutes amb poc trànsit no només redueix l'exposició a la contaminació atmosfèrica, sinó també el risc d'accidents i l'exposició al soroll.

Altres mesures eficaces per reduir l'exposició personal a la contaminació exterior inclouen planificar adequadament el moment i el lloc de l'activitat física a l'aire lliure i utilitzar respiradors de protecció (no simplement mascaretes convencionals).

Mantingueu la llar lliure de fum evitant la combustió de materials com el carbó o la fusta. També és recomanable evitar cremar espelmes, gas o derivats del petroli.

La contaminació de l'aire interior prové en part de l'aire exterior contaminat, per la qual cosa també és important evitar la combustió de materials a l'exterior.

Les llars de foc obertes són especialment problemàtiques, ja que són difícils de controlar i emeten nivells elevats de substàncies nocives.

El tabaquisme és la principal font de contaminació de l'aire interior.

**Font: IARC**