

## LA CAPA DE OZONO

**¡Sin ella no habría vida!** Protege a la Tierra de los efectos nocivos de los rayos solares. Hoy se conmemora el Día Internacional de la Preservación de la Capa de Ozono y se hace conciencia de su cuidado.





# DESDE CASA, cuide la capa de ozono

**S**u contribución es importante. No tiene que hacer un cambio de estilo de vida, sino que con pequeñas acciones puede aportar.

¿Sabía que la capa de ozono es nuestro escudo protector? Según las Naciones Unidas, es una franja frágil de gas que protege a la Tierra de los efectos nocivos de los rayos solares, contribuyendo así a preservar la vida en el planeta. Se encuentra ubicada en la estratósfera (15 a 50 km de altura sobre la superficie de la Tierra), región en la que se encuentra la mayor concentración de moléculas de ozono. Nos protege de enfermedades como el cáncer de piel, las cataratas y los daños al sistema inmunológico. Sin embargo, la ozonósfera se ha visto afectada por la acción humana, especialmente por el uso de sustancias que agotan el ozono, como los clorofluorocarbonos (CFC) y los halones, presentes en aerosoles, refrigeradores, acondicionadores de aire y extintores.

**También se la conoce como ozonósfera y cumple funciones esenciales para el mantenimiento de la vida en la Tierra, ya que filtra la radiación ultravioleta proveniente del sol. Por eso, hay que evitar su deterioro.**

Para cuidar la capa de ozono, es necesario reducir al máximo la emisión de estas sustancias y adoptar hábitos más ecológicos en nuestro día a día.

¿Qué pasa si usted no ayuda con este aporte ecológico? Ocasiona una reducción de su capacidad protectora, lo cual puede tener impactos negativos en la salud humana, como quemaduras graves. También puede afectar los cultivos y los ecosistemas, e incluso puede llegar a degradar los materiales utilizados en la construcción y ocasionar decoloración de las fachadas de los edificios y mobiliario de los hogares y oficinas.

Ahora que sabe qué es la ozonósfera y cuál es su importancia, hablemos de qué manera puede ayudar.

Limpie su casa con los productos adecuados. Reemplace los productos que afectan al medio ambiente y limpie usando vinagre y bicarbonato, que tienen grandes propiedades desinfectantes y son naturales.

Evite utilizar los aerosoles que contengan CFC. Compruebe que el envase tenga un distintivo o logo que indique que se trata de un producto ecológico.

Conduzca de forma eficiente, sin acelerones ni excesos de velocidad.

Haga un buen mantenimiento del congelador y acondicionador de aire. Si se averían, pueden producir fugas de gases nocivos al exterior. Si va a comprarse un aparato nuevo, opte por uno que cumpla con los requisitos de sostenibilidad ambiental y no contenga CFC ni halones.

Siembre un árbol. Que esta sea la oportunidad para tachar de la lista de cosas que debe hacer una vez en la vida, el ítem que dice 'plantar un árbol'. Esta no solo es una gran manera de dejar una huella, también permite generar un impacto ambiental positivo. Los ambientalistas resaltan algunos beneficios de los árboles: producen oxígeno, purifican el aire, forman suelos fértiles, evitan la erosión, sirven como refugio para la fauna, reducen la temperatura del suelo y más.

Compre bombillas de bajo consumo y sustituya las convencionales. Así se ahorra energía y se reduce la demanda de recursos naturales y emisiones para producirla.

Con estas medidas, podemos contribuir a cuidar la capa de ozono y preservar nuestra salud y la del planeta. La capa de ozono se está recuperando poco a poco gracias a los esfuerzos internacionales por reducir las sustancias que la dañan, pero aún queda mucho por hacer. Recordemos que el agujero en la Antártida sigue abierto y que cada año crece. Por eso, es importante que todos colaboremos con esta causa y seamos responsables con nuestro consumo y nuestras emisiones.

No consuma alimentos empacados en cajas hechas con espumas de poliestireno. Estas espumas también contienen CFC y pueden liberarlos al ambiente.

No compre espumas sintéticas que contengan CFC. Estas espumas se usan a veces para fabricar colchones, almohadas, juguetes y otros productos.

Si tiene que comprar extintores, compruebe que no contengan halones. Estas sustancias también son perjudiciales para la capa de ozono.





Del 14 de septiembre al 15 de noviembre de 2023

# LLEGÓ EL ÁLBUM RECIAMIGOS



Por cada \$5  
de compras en productos  
de las marcas participantes

reciba un sobre  
con 4 cromos



Llene su álbum  
y participe  
en el sorteo de:

- 2 KIA NIRO GT LINE EV
- 5 viajes al Cuyabeno\*
- 5 viajes a Galápagos\*
- 20 scooters



Conozca las  
marcas participantes:



\*Viajes aplican para 2 personas. Términos y condiciones en: [www.supermaxi.com/reciamigos/](http://www.supermaxi.com/reciamigos/)

Cuidar el planeta es  
**SUPER**

CON TU DINERS  
**DOBLE SOBRE**

Diners Club

**MEGAMAXI**  
LO MAXIMO!

**SUPERMAXI**  
el placer de comprar



# LA CONTAMINACIÓN y las enfermedades

**Las de tipo respiratorio son las más comunes y las sufren las personas que están expuestas a la contaminación del aire.**

El doctor en medicina general José Mera enfatiza que 9 de cada 10 habitantes respiran aire contaminado. La Organización Mundial de la Salud (OMS) resalta que las enfermedades respiratorias son la cuarta causa principal de muerte en el mundo.

Los altos niveles de contaminación del aire pueden provocar ataques en pacientes con asma o enfermedad pulmonar obstructiva crónica. Los trastornos pulmonares relacionados con la contaminación del aire aumentan el riesgo de sufrir problemas del corazón y de los vasos sanguíneos y pueden incrementar el riesgo de cáncer de pulmón y/o hipertensión. Los que viven en zonas con mucha circulación de vehículos tienen incluso mayor riesgo.

La mayoría de las partículas atmosféricas contaminantes provocan que los músculos de las vías respiratorias se contraigan, generando su estrechamiento (hiperreactividad bronquial).

Algunos de los desórdenes causados por la contaminación son:

**- ENFERMEDADES RESPIRATORIAS**, como el asma, la bronquitis y la neumonía, provocadas por la exposi-



ción al aire contaminado por el tráfico, las industrias y las calefacciones.

**- ENFERMEDADES VIRALES**, como el dengue, la fiebre amarilla o la hepatitis, transmitidas por insectos o animales que se reproducen en ambientes contaminados por residuos orgánicos o químicos.

**- ENFERMEDADES DEL SISTEMA CIRCULATORIO**, como

la hipertensión, la arteriosclerosis y el infarto, que se relacionan con los gases que emiten los motores a diésel, que elevan el riesgo de sufrir cáncer de pulmón.

**- ENFERMEDADES POR RADIACIÓN**, como los tumores malignos, la pérdida de cabello y los vómitos, causadas por la exposición a fuentes de energía nuclear o a residuos radiactivos.

**- ENFERMEDADES PSICOLÓGICAS O NERVIOSAS**, como el

insomnio, los dolores de cabeza y el estrés, derivadas de la contaminación sonora por el ruido excesivo de las ciudades, los medios de transporte y las actividades recreativas.

**- ENFERMEDADES POR AGUA CONTAMINADA**, como la malaria, el cólera y la diarrea, que afectan especialmente a las comunidades con menos recursos o sin acceso a agua potable de calidad.

**EN CONCLUSIÓN:** La contaminación es un desafío que requiere de medidas urgentes para proteger el medio ambiente y la salud de las personas.



## CONOZCA LOS AGENTES CONTAMINANTES QUE COMPROMETEN LA SALUD

- Partículas en suspensión** (cenizas, hollín, polvo, niebla, humo, etc), sean líquidas o sólidas, procedentes de residuos animales y vegetales. Aunque no son visibles, se pueden apreciar en grandes ciudades, y se las llama boinas de contaminación.
- Monóxido de carbono.** Es el resultado de la combustión incompleta de combustibles que contienen carbono. Esto produce una muerte por intoxicación.
- Óxidos de nitrógeno.** Respirarlos en niveles altos puede rápidamente producir quemaduras, espasmos y dilatación de los tejidos en la garganta y las vías respiratorias superiores, reduciendo la oxigenación de los tejidos del cuerpo, produciendo acumulación de líquido en los pulmones y la muerte. Si su piel o sus ojos entraran en contacto con altas concentraciones de monóxido de nitrógeno gaseoso o dióxido de nitrógeno líquido, probablemente sufriría quemaduras graves.
- Dióxidos de azufre.** Irritan el tracto respiratorio; causan bronquitis, reacciones asmáticas, espasmos reflejos y parada respiratoria; además de congestionar los conductos bronquiales de los asmáticos.

## ¿CÓMO PREVENIRLAS?

- Desinfecte bien los alimentos antes de ser consumidos.
- Los niños deben estar al día con sus vacunas.
- No consumir agua directamente del grifo.
- Su dieta debe ser rica en vegetales.
- No se olvide realizarse sus chequeos médicos de rutina.
- Manténgase hidratado. Consuma mínimo dos litros de agua al día.

