



Recomendación 11 para el público acerca de la contaminación atmosférica

Tome medidas para reducir su exposición a la contaminación atmosférica de las siguientes maneras:

- Utilizando el transporte público y caminando o utilizando la bicicleta en lugar del coche.
- Eligiendo rutas con poco tráfico cuando camine, se desplace en bicicleta o haga ejercicio.
- Manteniendo su hogar libre de humo y evitando quemar materiales, como el carbón o la madera.
- Apoyando las políticas que mejoran la calidad del aire.

Resumen de los aspectos clave

- La contaminación atmosférica es el mayor factor de riesgo ambiental para la salud en la Unión Europea (UE).
- La contaminación del aire exterior provoca cáncer de pulmón y posiblemente contribuye a otros tipos de cáncer. También es probable que la exposición a la contaminación atmosférica dé lugar a menores tasas de supervivencia en caso de cáncer.
- Limite su contribución a la contaminación atmosférica evitando cualquier tipo de combustión, inclusive conducir el coche y quemar madera o carbón en interiores o exteriores.
- Limite la exposición a la contaminación atmosférica evitando puntos críticos de contaminación y evitando desplazarse a pie o en bicicleta por rutas con densidad de tráfico elevada.
- Reducir la contaminación del aire exterior es principalmente responsabilidad de las autoridades locales, nacionales y de la UE, así como de las instalaciones industriales importantes. Una estrategia eficaz consiste en exigir medidas a las autoridades.

Contaminación atmosférica y cáncer

La mayoría de los ciudadanos de la UE residen en lugares en los que los niveles de contaminación del aire exterior superan los niveles establecidos en las directrices de la Organización Mundial de la Salud (OMS) relativas a los niveles máximos de los grandes contaminantes atmosféricos.

La clasificación de la contaminación del aire exterior, y más concretamente de las partículas en suspensión ⁽¹⁾, como carcinógenas (causantes de cáncer) para el ser humano se debe a que provoca cáncer de pulmón. El benceno, otro contaminante del aire exterior común y persistente, es un carcinógeno que provoca leucemia mieloide aguda en adultos. La exposición a la contaminación del aire exterior también puede relacionarse con cáncer de vejiga, mama y cerebro.

Un gran abanico de fuentes contribuye a la contaminación del aire exterior, entre ellas el tráfico motorizado, la industria y la combustión residencial de combustibles fósiles. No existe un nivel seguro por debajo del cual la contaminación atmosférica no tenga ningún efecto. En 2021, las partículas en el aire causaron 23 000 muertes por cáncer en la UE.

La calidad del aire interior depende de las fuentes de contaminación del aire exterior e interior, entre ellas el tabaco y la quema de combustibles fósiles, como el carbón, la madera o el gas natural. La combustión de carbón en los hogares es carcinógena para el ser humano y la quema doméstica de combustible de biomasa (por ejemplo, madera) también se ha relacionado estrechamente con el cáncer de pulmón y de esófago. Quemar carbón, madera y otros materiales (como velas o incienso) libera sustancias químicas, como hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP), partículas finas, formaldehído y benceno, que se han clasificado como carcinógenos. La exposición al humo ambiental de tabaco también es una de las causas de cáncer.

⁽¹⁾ El término partículas en suspensión se refiere a una combinación de partículas sólidas y gotitas líquidas que se encuentran en el aire. Algunas partículas, como las de polvo, suciedad, hollín o humo, son lo suficientemente grandes u oscuras para poder verse a simple vista. Otras son tan pequeñas que solo pueden detectarse mediante un microscopio electrónico.

Medidas para reducir el riesgo de cáncer

Exija medidas a las autoridades para mejorar la calidad del aire exterior. Reducir la contaminación del aire exterior es principalmente responsabilidad de las autoridades locales, nacionales y de la UE, así como de las instalaciones industriales importantes y de los fabricantes de vehículos que emiten grandes cantidades de contaminantes atmosféricos. Puesto que son muchas las fuentes que afectan a la calidad del aire y que determinados contaminantes atmosféricos importantes permanecen durante mucho tiempo en él, todos estamos expuestos a la contaminación atmosférica. Las personas solo pueden influir en su nivel de exposición hasta cierto punto. Por lo tanto, exigir medidas a las autoridades es una estrategia eficaz.

Utilice el transporte público, camine o use la bicicleta en lugar de utilizar el coche. Usar el transporte público en lugar de coches o motocicletas de gasolina o gasóleo puede contribuir a reducir la contaminación atmosférica, especialmente en las zonas urbanas. Los coches eléctricos evitan las emisiones por combustión, pero siguen emitiendo importantes cantidades de partículas procedentes del desgaste de los frenos, los neumáticos y el asfalto. Estas emisiones son menores por persona y kilómetro en el transporte público. El transporte activo (en bicicleta o caminando) o el uso del transporte público reduce la contaminación atmosférica y tiene el beneficio añadido de aumentar la actividad física.

Elija rutas con bajos niveles de tráfico cuando camine, se desplace en bicicleta o haga ejercicio. Las concentraciones de muchos contaminantes atmosféricos aumentan considerablemente cerca de las carreteras principales, donde los niveles de estos contaminantes pueden ser el doble que en las carreteras secundarias cercanas. Las concentraciones disminuyen rápidamente conforme aumenta la distancia desde la carretera principal. Por ejemplo, a 50 metros de una carretera principal dentro de una ciudad, las concentraciones ya no son superiores a las de la contaminación atmosférica de la ciudad. Esto es especialmente relevante para los ciclistas y peatones ya que, debido a su nivel de actividad física, inhalan más aire que los conductores. Elegir rutas con poco tráfico no solo reduce la exposición a la contaminación atmosférica, sino que también reduce el riesgo de accidentes y la exposición al ruido. Otras medidas eficaces para reducir la exposición personal a la contaminación del aire exterior son considerar la hora y la ubicación en la que se realiza actividad física en exteriores y utilizar respiradores (no mascarillas).

Mantenga su hogar libre de humo evitando quemar materiales, como carbón o madera. Evite quemar carbón, madera, velas, gas y petróleo. La contaminación del aire interior procede en parte del aire exterior contaminado, de manera que también es importante

no quemar materiales fuera de casa. Los fuegos al aire libre no son fáciles de controlar y emiten niveles especialmente elevados de sustancias perjudiciales. El humo del tabaco es la mayor fuente de contaminación del aire interior.

Beneficios secundarios de la prevención de enfermedades no transmisibles con factores de riesgo similares y oportunidades para la promoción de la salud

La contaminación del aire exterior se relaciona con otros efectos para la salud además del cáncer, especialmente las enfermedades respiratorias agudas y crónicas (asma) y las enfermedades cardiovasculares, que pueden provocar una muerte prematura. La contaminación atmosférica también se ha relacionado con complicaciones en el parto, diabetes y enfermedades neurológicas. La contaminación del aire doméstico se ha vinculado a enfermedades respiratorias agudas en niños y adultos. La exposición a la contaminación del aire doméstico puede provocar enfermedades no transmisibles, como el accidente cerebrovascular, la enfermedad cardíaca isquémica y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Por lo tanto, adoptar medidas para reducir su exposición a la contaminación del aire exterior e interior tiene varios beneficios adicionales para la salud.

Conozca las políticas que contribuyen a promover la reducción de la contaminación atmosférica

Reducir la contaminación del aire exterior es responsabilidad conjunta de las autoridades locales, nacionales y de la UE, así como de las instalaciones industriales importantes que emiten grandes cantidades de contaminantes atmosféricos. Ajustarse a los valores límite de la UE conforme a las directrices en materia de calidad del aire de la OMS de 2021 es un paso importante, como lo es también adoptar medidas políticas, como imponer normas que regulen la combustión, promover desplazamientos más activos y ecológicos y ajustarse a las políticas de la UE relativas al cambio climático.

A escala comunitaria, las autoridades locales y regionales deben apoyar a los ciudadanos para que participen y colaboren activamente en la elaboración de planes locales para la reducción de emisiones. Los ciudadanos son responsables de sus propios barrios. Facilitar información actualizada acerca de los niveles de calidad del aire de los barrios o preferiblemente a nivel de domicilios es importante para capacitar a los ciudadanos y concienciarlos.



© OMS / Johann Jorgensen

Referencias

Blanco *et al.*, *Cancer Epidemiology*, 86, suplemento 1, 2023, p. 102381, PMID: 37852723.

de Nazelle *et al.*, *Environment International*, vol. 37, n.º 4, 2011, pp. 766-77, PMID: 21419493.

GBD 2019 Diseases and Injuries Collaborators, *The Lancet*, vol. 396, n.º 10258, 2020, pp. 1204-1222, PMID: 33069326.

Hertel *et al.*, *Science of the Total Environment*, vol. 389, n.º 1, 2008, pp. 58-70, PMID: 17936337.

Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, «Personal Habits and Indoor Combustions», *Monografías del CIIC*, vol. 100E, 2012.

Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, «Outdoor air pollution», *Monografías del CIIC*, vol. 109, 2010.

Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer, «Household use of solid fuels and high temperature frying», *Monografías del CIIC*, vol. 95, 2010.

Thurston *et al.*, *European Respiratory Journal*, vol. 49, n.º 1, 2017, p. 1600419, PMID: 28077473.

Turner *et al.*, *CA: A Cancer Journal for Clinicians*, vol. 70, n.º 6, 2020, pp. 460-479, PMID: 32964460.

Organización Mundial de la Salud, «Contaminación del aire doméstico», 2024, <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/household-air-pollution-and-health>.

Zuurbier *et al.*, *Environmental Health Perspectives*, vol. 118, n.º 6, 2010, pp. 783-789, PMID: 20185385.

Esta ficha informativa ha sido elaborada por el Grupo de Trabajo 2, sobre Factores Determinantes del Medio Ambiente y el Trabajo, con el apoyo del Grupo de Trabajo 5, sobre Comunicación y Alfabetización Sanitaria, y de la Secretaría del Código Europeo contra el Cáncer; proyecto de 5.ª edición.

Octubre de 2025

El trabajo titulado *European Code Against Cancer 5ª edición: 14 ways you can help prevent cancer* fue publicado en 2025 por el Centro Internacional de Investigaciones sobre el Cáncer (CIIC), que conserva los derechos de autor sobre la obra original inglesa ([Understand ECAC5 | Fact Sheets and Policy Briefs](#)). El titular de los derechos de autor ha concedido autorización a la Unión Europea, que es la única responsable de la traducción, para publicar una edición en español.



© Unión Europea, 2026

Para cualquier uso o reproducción de elementos que no sean propiedad de la Unión Europea, podrá ser necesario solicitar la autorización directamente de los respectivos titulares de derechos.