Guía de calidad del aire y partículas contaminantes

Las partículas nocivas están entre los contaminantes del aire más comunes del país. Consulte este cuadro para reducir su exposición y cuidar la salud. El pronóstico de calidad del aire de su zona está en www.airnow.gov.

Índice de la calidad del aire	¿Quién corre más riesgo?	¿Qué puedo hacer?
Buena (0-50)	¡Hoy es un excelente día para hacer actividades al aire libre!	
Moderada (51-100)	Personas que podrían ser muy sensibles a la contaminación por partículas.	**Personas excepcionalmente sensibles:** *Considere reducir* las actividades prolongadas o intensas al aire libre. Vigile si aparece tos o dificultad para respirar: son señales de que debe disminuir el esfuerzo. **Las demás personas:** ¡Es un buen día para hacer actividades al aire libre!
Insalubre para grupos sensibles (101-150)	Los grupos sensibles incluyen **personas con cardiopatías o enfermedades pulmonares, adultos mayores, niños y adolescentes.**	**Grupos sensibles:** *Acorte* las actividades prolongadas y reduzca su intensidad. Puede estar activo al aire libre, pero haga pausas más frecuentes y elija actividades suaves. Vigile la tos o la dificultad para respirar. **Personas con asma:** Siga su plan de acción y tenga cerca medicamentos de alivio rápido. **Si tiene una cardiopatía:** Las palpitaciones, la falta de aire o el cansancio inusual pueden señalar un problema serio. Si presenta alguno de estos síntomas, contacte a su proveedor de atención médica.
Insalubre (151-200)	**Todos**	**Grupos sensibles:** *Evite* las actividades prolongadas o intensas. Considere hacerlas dentro de un edificio o cambiar su horario. **Las demás personas:** *Reduzca* las actividades prolongadas o intensas y haga pausas más frecuentes al estar activo al aire libre.
Muy insalubre (201-300)	**Todos**	**Grupos sensibles:** *Evite* toda actividad física al aire libre. Hágala en interiores o cambie el horario para cuando mejore la calidad del aire. **Las demás personas:** *Evite* actividades prolongadas o intensas. Considere hacerlas dentro de un edificio o reprogramarlas para una hora con mejor calidad del aire.
Peligrosa (301-500)	**Todos**	**Todos:** *Eviten* toda actividad física al aire libre. **Grupos sensibles:** Quédese adentro y reduzca la actividad. Siga los consejos para mantener bajas las partículas en interiores.

Datos esenciales sobre la contaminación por partículas:

- La contaminación por partículas puede provocar problemas graves de salud, entre ellos crisis de asma, ataques cardíacos, derrames cerebrales y muerte prematura.
- Según el lugar donde viva, la contaminación por partículas puede ser un problema en cualquier época del año.
- ¡Puede hacer ejercicio y reducir a la vez su exposición a la contaminación! Planifique sus actividades con el pronóstico diario del Índice de calidad del aire (AQI), en www.airnow.gov.

Conozca la contaminación por partículas

La contaminación por partículas se origina en numerosas fuentes. Las partículas finas, de hasta 2,5 micrómetros de diámetro, provienen de centrales eléctricas, procesos industriales, tubos de escape de vehículos, cocinas de leña e incendios forestales. Las partículas gruesas, que miden entre 2,5 y 10 micrómetros, se generan al triturar o moler materiales, en el polvo de las carreteras y en ciertas actividades agrícolas.

¿Por qué son dañinas las partículas contaminantes?

La contaminación por partículas puede ocasionar varios problemas de salud, entre ellos tos, sibilancias, disminución de la función pulmonar, ataques de asma, cardiopatías y derrames cerebrales. También puede provocar una muerte prematura.

¿Quién debe tener más cuidado?

A todos nos conviene vigilar la calidad del aire donde vivimos. Sin embargo, **algunas personas son más vulnerables a la contaminación por partículas**, como las siguientes:

- Personas con afecciones cardiovasculares (del corazón y los vasos sanguíneos).
- Personas con afecciones pulmonares, entre ellas asma y EPOC.
- La población infantil y adolescente.
- Adultos de mayor edad.
- Los estudios sugieren que la obesidad y la diabetes pueden elevar el riesgo.
- Conviene que las embarazadas y las madres de recién nacidos también tomen medidas para cuidar la salud de sus bebés.

¿Cómo puede protegerse?

Planifique sus actividades al aire libre con el pronóstico del AQI. Si se prevén niveles insalubres, siga medidas sencillas para disminuir la exposición a las partículas:

- Elija actividades de menor intensidad.
- Acorte el tiempo de actividad al aire libre.
- Cambie el horario de las actividades.
- Pase menos tiempo cerca de vías con mucho tránsito.

Los niveles altos de partículas en el exterior también pueden elevarse en interiores si el edificio carece de una buena filtración.

Para disminuir las partículas en espacios cerrados:

- Evite el humo de tabaco.
- Use menos las cocinas de leña y las chimeneas.
- Use filtros HEPA y purificadores de aire fabricados para disminuir las partículas.
- No utilice velas.

¿Puedo reducir la contaminación por partículas?

¡Sí! Pruebe estas recomendaciones.

- Use menos el auto: comparta viajes, tome transporte público, vaya en bicicleta o camine.
- Elija aparatos electrodomésticos con certificación ENERGY STAR.
- Ajuste el termostato más alto en verano y más bajo en invierno.
- No queme hojas, residuos, plástico ni caucho.
- Mantenga afinados los motores de autos, embarcaciones y otros equipos.

EPA Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos

Oficina de Calidad del Aire y Radiación (6301A)
EPA-456/F-16-003
www.airnow.gov
enero 2016