

# Guía de la calidad del aire sobre la contaminación por partículas

La contaminación por partículas dañinas es uno de los contaminantes atmosféricos más comunes en nuestro país. Utilice el cuadro que sigue para ayudar a reducir su exposición a las partículas dañinas y proteger la salud. Consulte en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) el pronóstico para la calidad del aire local.

Índice de la calidad del aire	¿Quién se debe preocupar?	¿Qué debo hacer?
Buena (0-50)		¡Es un día excelente para realizar actividades al aire libre!
Moderada (51-100)	Personas que podrían ser excepcionalmente sensibles a la contaminación por partículas.	<b>Personas excepcionalmente sensibles:</b> <i>Contemplar reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso al aire libre. Prestar atención a la aparición de síntomas como tos o dificultad para respirar. Esto indica que se debe reducir el esfuerzo. <b>Para el resto de las personas:</b> ¡Es un buen día para realizar actividades al aire libre!
Insalubre para grupos sensibles (101-150)	Los grupos sensibles comprenden a <b>personas con cardiopatías o enfermedades pulmonares, adultos mayores, niños y adolescentes.</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Está bien realizar actividades al aire libre pero descanse a menudo y realice actividades menos intensas. Prestar atención a la aparición de síntomas como tos o dificultad para respirar. <b>Las personas asmáticas</b> deben seguir sus planes de acción y tener a mano medicamentos de acción rápida. <b>Si padece de una cardiopatía:</b> Síntomas como palpitaciones, dificultad para respirar o fatiga inusual pueden indicar un problema grave. Si sufre cualquiera de estos síntomas, comuníquese con su proveedor médico.
Insalubre (151-200)	<b>Todos</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Evitar</i> actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Tener en cuenta la posibilidad de realizar las actividades adentro o reprogramarlas. <b>Para el resto de las personas:</b> <i>Reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Descansar a menudo durante las actividades al aire libre.
Muy insalubre (201-300)	<b>Todos</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Evitar</i> todas las actividades físicas al aire libre. Trasladar las actividades al interior o reprogramarlas para cuando la calidad del aire sea mejor. <b>Para el resto de las personas:</b> <i>Evitar</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Contemplar trasladar las actividades al interior o reprogramarlas a un horario en el que la calidad del aire sea mejor.
Peligrosa (301-500)	<b>Todos</b>	<b>Todos:</b> <i>Evitar</i> todas las actividades físicas al aire libre. <b>Grupos sensibles:</b> Permanecer adentro y mantener un nivel de actividad bajo. Seguir las sugerencias para mantener bajos los niveles de partículas en ambientes cerrados.

## Información clave sobre la contaminación por partículas:

- La contaminación por partículas puede ocasionar problemas de salud graves, como ataques de asma, ataques cardíacos, derrames cerebrales y una muerte temprana.
- La contaminación por partículas puede ser un problema en cualquier momento del año, dependiendo del lugar donde reside.
- ¡Puede reducir la exposición a la contaminación y aún hacer ejercicio! Utilice los pronósticos diarios del Índice de la calidad del aire (AQI) en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) para planear su actividad.

## ¿Qué es la contaminación por partículas?

La contaminación por partículas proviene de muchas fuentes diferentes. Las partículas finas (de 2,5 micrómetros de diámetro como máximo) provienen de centrales eléctricas, procesos industriales, tubos de escape de vehículos, cocinas a leña e incendios forestales. Las partículas gruesas (de entre 2,5 y 10 micrómetros) provienen de las operaciones de molienda y trituración, del polvo de las carreteras y de algunas operaciones agrícolas.

## ¿Por qué es un problema la contaminación por partículas?

La contaminación por partículas causa una serie de problemas de salud, como tos, sibilancia, afectación de la función pulmonar, ataques de asma, cardiopatías y derrames cerebrales. También puede causar una muerte temprana.

## ¿Necesito preocuparme?

Si bien siempre es una buena idea prestar atención a la calidad del aire en el lugar donde se reside, hay **personas que pueden ser más susceptibles a la contaminación por partículas**, a saber:

- Personas con enfermedades cardiovasculares (afecciones del corazón y los vasos sanguíneos).
- Personas con enfermedades pulmonares, como asma y EPOC.
- Niños y adolescentes.
- Adultos mayores.
- La investigación indica que la obesidad y la diabetes pueden aumentar el riesgo.
- Es conveniente también que las madres de recién nacidos y las embarazadas tomen medidas para proteger la salud de sus bebés.

## ¿Cómo me puedo proteger?

**Utilice los pronósticos de AQI para planear las actividades al aire libre.** En días en que el pronóstico de AQI es insalubre, tome medidas simples para reducir la exposición a las partículas:

- Escoja una actividad menos extenuante.
- Reduzca la duración de sus actividades al aire libre.
- Reprograme las actividades.
- Permanezca menos tiempo junto a carreteras con mucho tránsito.

**Cuando los niveles de partículas son altos al aire libre, pueden ser altos en el interior a menos que el edificio cuente con un buen sistema de filtración.**

Para mantener más bajo el nivel de partículas en ambientes cerrados:

- Elimine el humo del tabaco.
- Disminuya el uso de cocinas a leña y chimeneas.
- Utilice filtros de aire HEPA y purificadores de aire diseñados para reducir las partículas.
- No encienda velas.

## ¿Puedo ayudar a reducir la contaminación por partículas?

¡Sí! Estas son algunas sugerencias.

- Conduzca menos: comparta el automóvil, utilice el transporte público, movílese en bicicleta o camine.
- Escoja electrodomésticos que lleven la calificación de ENERGY STAR.
- Coloque los termostatos a una temperatura más alta en el verano y más baja en el invierno.
- No queme hojas, basura, plástico ni caucho.
- Ponga a punto los motores de automóviles, embarcaciones y otros.

