

Guía de Calidad del Aire para Ozono

El ozono al nivel del suelo es uno de los contaminantes del aire más comunes de nuestra nación. Use la siguiente tabla como guía para ayudarle a reducir su exposición y proteger su salud. Para consultar la calidad del aire local, visite <http://www.azdeq.gov/programs/air-quality-programs/air-forecasting>.

Índice de Calidad del Aire	¿A quién le concierne?	¿Qué debo hacer?
Bueno (0-50)		Es un gran día para hacer actividades al aire libre.
Moderado (51-100)	Algunas personas que pudieran ser inusualmente sensibles al ozono.	Personas inusualmente más sensibles: <i>considere reducir</i> el ejercicio prolongado o intenso en exteriores. Manténgase alerta ante síntomas tales como tos o dificultad respiratoria. Estas son indicaciones que tiene que reducir su esfuerzo. Todos los demás: es un buen día para hacer actividades al aire libre.
Insalubre para Grupos Sensibles (101-150)	Grupos Sensibles incluyen personas con enfermedades pulmonares tales como asma, adultos mayores, niños y adolescentes, y personas que llevan a cabo actividades al aire libre.	Grupos sensibles: <i>reducir</i> el ejercicio prolongado o intenso al aire libre. Tomar más descansos, hacer actividades menos intensas. Manténgase alerta ante síntomas tales como tos y dificultad respiratoria. Programe sus actividades al aire libre para las mañanas, cuando el nivel de ozono es más bajo. Las personas que padecen de asma tendrán que seguir sus planes de acción para el asma y mantener a la mano su medicina de alivio inmediato.
Insalubre (151-200)	Todos	Grupos Sensibles: <i>Evite</i> el ejercicio prolongado o intenso al aire libre. Programe sus actividades al aire libre para las mañanas, cuando el nivel de ozono es más bajo. Considere cambiar sus actividades a espacios interiores. Personas con asma: mantengan a la mano su medicina de alivio inmediato. Todos los demás: <i>reduzca</i> el ejercicio prolongado o intenso. Tome más descansos; haga actividades menos intensas. Programe sus actividades al aire libre para las mañanas, cuando el nivel de ozono es menor.

Nota: Si usted no tiene aire acondicionado, mantenerse adentro con las ventanas cerradas puede ser peligroso en climas extremadamente calurosos. En estos casos, busque alternativas de refugio.

Factores Clave del Ozono que Ud. debe Conocer:

- El ozono en el aire que respiramos puede causar serios problemas de salud, incluyendo dificultad para respirar, ataques de asma, daño pulmonar, y muerte prematura.
- El ozono se forma en el sol, usualmente en los días calientes de verano. El ozono es peor durante la tarde y a primeras horas de la noche; así que planee sus actividades al aire libre para la mañana.
- ¡Ud. puede reducir su exposición al ozono y aun así hacer ejercicio! Use el índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) que se encuentra en <http://www.azdeq.gov/programs/air-quality-programs/air-forecasting> para planear sus actividades.

¿Qué es el ozono?

El ozono es un gas incoloro que puede ser bueno o malo, dependiendo de donde se encuentra. El ozono en la estratosfera es bueno porque protege a la Tierra de los rayos ultravioleta del sol. El ozono a nivel del suelo, donde respiramos, es malo porque puede dañar la salud humana.

El ozono se forma cuando dos tipos de contaminantes (COVs y NOx) reaccionan ante la luz del sol. Estos contaminantes provienen de fuentes tales como vehículos, industrias, plantas de energía eléctrica y productos tales como solventes y pinturas.

¿Por qué es un problema el ozono?

El ozono puede causar un gran número de problemas de salud, incluyendo tos, dificultad para respirar y daño pulmonar. La exposición al ozono puede volver los pulmones más susceptibles a infecciones, agravar las enfermedades pulmonares, incrementar la frecuencia de los ataques de asma, e incrementar el riesgo de muerte prematura a causa de enfermedades del corazón o de los pulmones.

¿Necesito estar alerta?

Incluso los adultos sanos pueden experimentar los efectos dañinos del ozono, pero algunas personas pueden ser más propensas a ellos. Éstas incluyen:

- Personas con enfermedades pulmonares tales como el asma
- Niños, incluyendo adolescentes, debido a que sus pulmones aún están en desarrollo y respiran una mayor cantidad de aire por libra de peso que los adultos.
- Adultos mayores
- Personas que realizan actividades al aire libre, incluyendo trabajadores

¿Cómo puedo protegerme?

Use el índice de calidad del aire (AQI) para planear actividades al aire libre. Para mantener el AQI a la mano, suscríbase a los mensajes por correo electrónico de EnviroFlash, obtenga su app de AirNow, o instale el componente gratis en su sitio de Internet. Encuentre todas estas herramientas de ayuda en www.airnow.gov.

Manténgase saludable: haga ejercicio, aliméntese con una dieta balanceada, y mantenga el asma bajo control con su plan de acción para el asma. Cuando vea que el AQI es insalubre, tome las siguientes precauciones sencillas para reducir su exposición:

- Elija una actividad menos extenuante
- Tome más descansos durante las actividades al aire libre
- Reprograme sus actividades para la mañana u otro día
- Cambie sus actividades a espacios interiores donde los niveles de ozono son generalmente más bajos

¿Puedo ayudar a reducir el ozono?

¡Sí! Aquí le ofrecemos algunos consejos:

- Apague las luces que no se están usando
- Maneje menos: haga viajes compartidos, use el transporte público, monte su bicicleta o camine
- Mantenga su vehículo bien afinado, y no deje el motor en marcha si necesidad
- Al poner combustible: termine cuando la bomba se pare automáticamente; evite los derrames de combustible y mantenga apretado el tapón del tanque de combustible
- Infle sus llantas a la presión recomendada
- Use pinturas y productos de limpieza con bajo contenido de compuestos orgánicos volátiles (COVs), y ciérrelos y almacénelos de tal forma que no se evaporen
- Manténgase alerta de los días en que hay que tomar medidas preventivas en su localidad debido a los niveles de calidad del aire.