

# Guía de Calidad del Aire para Contaminación por Partículas

La contaminación por partículas dañinas es uno de los contaminantes más comunes de nuestra nación. Use la tabla siguiente como guía para ayudarle a reducir su exposición y la protección de su salud. Para consultar su pronóstico local de calidad del aire, por favor 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 a la contaminación por partículas.	<p><b>Personas inusualmente más sensibles:</b> <i>considere reducir</i> el ejercicio prolongado o intenso al aire libre. Manténgase alerta ante síntomas tales como tos o dificultad respiratoria. Estas son indicaciones de que tiene que reducir su esfuerzo.</p> <p><b>Todos los demás:</b> es un buen día para hacer actividades al aire libre.</p>
Insalubre para Grupos Sensibles (101-150)	Los grupos sensibles incluyen <b>personas con enfermedades pulmonares y cardíacas, adultos mayores, niños y adolescentes.</b>	<p><b>Grupos sensibles:</b> <i>reducir</i> el ejercicio prolongado o intenso en exteriores. Tomar más descansos, hacer actividades menos intensas. Vigile sus síntomas tales como tos y respiración cortada. Programe sus actividades en las mañanas cuando el nivel de ozono es más bajo.</p> <p><b>Las personas con asma</b> deberán seguir sus planes de acción para asma y mantener a la mano su medicina de alivio inmediato.</p> <p><b>Si Ud. tiene enfermedades cardíacas:</b> los síntomas tales como palpitaciones, respiración cortada, o fatiga inusual puede indicar serios problemas. Si Ud. tiene cualquiera de estas, contacte al proveedor de su seguro de salud</p>
Insalubre (151-200)	<b>Todos</b>	<p><b>Grupos Sensibles:</b> <i>Evite</i> el ejercicio prolongado o intenso en exteriores. Considere cambiar sus actividades a interiores.</p> <p><b>Todos los demás:</b> <i>reduzca</i> el esfuerzo prolongado o intenso. Tome más descansos durante las actividades al aire libre.</p>

**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 de la Contaminación por Partículas que Ud. debe Conocer:

- La contaminación por partículas puede causar serios problemas de salud –incluyendo ataques de asma, ataque al corazón, infarto, y muerte prematura.
- La contaminación por partículas puede ser un problema en cualquier temporada del año, dependiendo del lugar donde uno vive.
- ¡Ud. puede reducir su exposición a la contaminación 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 la contaminación por partículas?

La contaminación por partículas proviene de varias fuentes diferentes. Las partículas finas (2.5 micrómetros en diámetro y menores) provienen de las plantas de energía eléctrica, procesos industriales, escapes de vehículos, estufas de leña e incendios forestales. Las partículas gruesas (entre 2.5 y 10 micrómetros) provienen de las operaciones de triturado y molienda, polvo de los caminos, y algunas operaciones agrícolas.

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

La contaminación por partículas está ligada a un número de problemas de salud, incluyendo tos, resuello, funciones pulmonares reducidas, ataques de asma e infartos. Además está ligado a la muerte temprana.

### ¿Necesito estar alerta?

Aunque siempre es bueno poner atención a la calidad del aire de su localidad, **algunas personas pueden ser más propensas a la contaminación por partículas.** Éstas incluyen:

- Personas con enfermedades cardiovasculares (enfermedades del corazón y los vasos sanguíneos)
- Personas con enfermedades pulmonares, incluyendo asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, en inglés).
- Niños y adolescentes
- Adultos mayores
- Las investigaciones indican que la obesidad o la diabetes pueden incrementar su grado de riesgo
- Las nuevas madres o mujeres embarazadas también debieran tomar precauciones para proteger la salud de sus bebés.

### ¿Cómo puedo protegerme?

Utilice el pronóstico de la calidad del aire (AQI) para planear actividades al aire libre. En días cuando el pronóstico del AQI es insalubre, tome las siguientes precauciones sencillas para reducir su exposición:

- Elija una actividad menos extenuante
- Disminuya sus actividades al aire libre
- Re-programe sus actividades
- Pase menos tiempo cerca de calles muy transitadas

**Cuando los niveles de partículas son altos afuera, pueden también ser altos adentro – a no ser que el edificio tenga un buen sistema de filtración.**

Mantenga reducidos los niveles de partículas en espacios interiores:

- Elimine el humo del tabaco
- Reduzca el uso de estufas de leña y chimeneas
- Use filtros de aire HEPA y purificadores de aire diseñados para reducir las partículas
- No encienda veladoras

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

¡Sí! Aquí le ofrecemos algunos consejos:

- Maneje menos: comparta un vehículo para ir al trabajo, use el transporte público, monte su bicicleta o camine
- Seleccione aparatos electrodomésticos que cumplan con los requisitos de ENERGY STAR
- Ajuste sus termostatos a un nivel más alto en el verano y más bajo en el invierno
- No queme hojas, basura, plásticos ni hule
- Mantenga afinado su carro, bote/lancha y cualquier otra maquinaria