

# La calidad del aire al aire libre y el asma en los adultos

La mala calidad del aire es poco sana para todos, especialmente para **las personas que tienen asma**. La mala calidad del aire puede **activar** su asma — y puede hacer que los síntomas aparezcan más rápido y más fuerte. Así es como la mala calidad del aire le puede afectar:

<b>AHORA</b>				<b>DESPUÉS</b>
				
Peores síntomas de asma	Infecciones respiratorias más graves	Más trabajo escolar perdido	Más visitas al hospital	Daño pulmonar permanente, mayor riesgo de cáncer de pulmón y muerte prematura

**El índice de calidad del aire (o AQI por las siglas en Inglés)** es un número para informar que tan limpio o insalubre es su aire cada día.

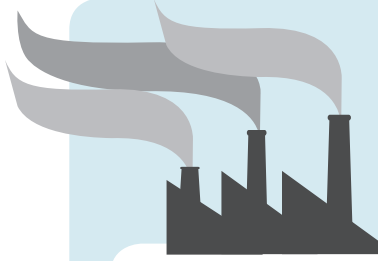
Lo puede encontrar en este sitio web [AirNow.gov](http://AirNow.gov). También es reportado en las fuentes de información locales:



## Cuando el AQI es Una persona con asma debe:

<p><b>1–50</b></p> <p><b>BUENO</b></p>	 <p>Disfrutar actividades habituales al aire libre</p> 
<p><b>51–100</b></p> <p><b>MODERADO</b></p>	 <p>Considerar reducir el ejercicio al aire libre — que no sea tan largo, ni tan intenso</p> <p>Si tiene síntomas permanezca dentro</p>
<p><b>101–150</b></p> <p><b>NO SALUDABLE para grupos sensibles</b></p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  <p><b>Reduzca o evite el ejercicio al aire libre</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Planee las actividades que deben hacerse al aire libre a las horas del día cuando la calidad del aire es mejor</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Mantenga su inhalador de acción rápida (como el albuterol) a la mano — y comuníquese con su médico si lo está usando con frecuencia</b></p> </div> <div style="text-align: center;">  <p><b>Evite la exposición al aire libre en lugares con mucho tráfico</b></p> </div> </div>
<p><b>151–200</b></p> <p><b>NO SALUDABLE</b></p>	<p><b>Moviéndose a pocas cuadras de distancia puede ayudar</b></p>
<p><b>201–300</b></p> <p><b>MUY POCO SALUDABLE</b></p>	

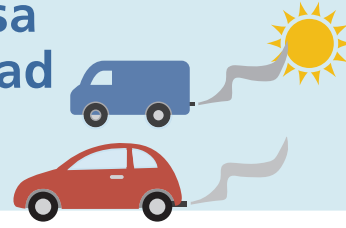
## ¿Cuál es la causa de la mala calidad del aire?



El humo de las chimeneas



Quemar leña — dentro o fuera de la casa



Los coches y camiones



Levantar polvo

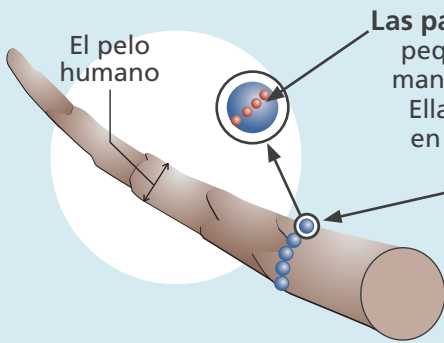
Tanto el material particulado como el ozono a nivel del suelo empeoran el asma

El **material particulado** son partículas diminutas en el aire, como polvo, suciedad, hollín y humo. En el norte de Utah es más común y más problemático en los meses de invierno. Los síntomas pueden aparecer varias horas después de la exposición.

El **ozono a nivel de piso** se forma cuando el aire contaminado se pone en contacto con el calor y la luz solar. Esto es más común en los meses de verano y al final del día. Los síntomas generalmente aparecen de inmediato.

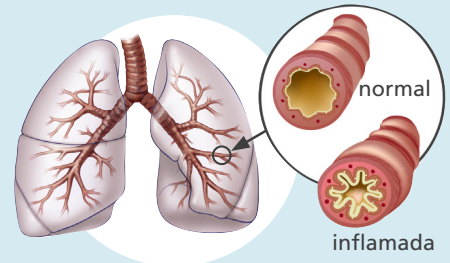
## Material particulado en sus pulmones

El material particulado a veces se reporta como PM 2.5 y PM 10



**Las partículas PM 2.5** son extremadamente pequeñas. Una mascarilla ni siquiera las mantendrá fuera de las vías respiratorias. Ellas pueden penetrar profundamente en sus pulmones y causar inflamación.

**Las partículas PM 10** son un poco más grandes. Estas incluyen cosas como polvo, polen y moho. Su nariz y las vías respiratorias pueden filtrar algunas de ellas antes de que lleguen a sus pulmones.



La inflamación en los pulmones estrecha las vías respiratorias y dificulta la respiración

## Tome medidas



**Pídale a su médico** que agregue calidad del aire a su *Plan de Acción contra el Asma*. Pregunte cuando debe adaptar sus medicamentos de control.



**Escuche a su cuerpo** Conozca sus propias respuestas a los diferentes niveles de AQI — y cuando tenga que cambiar sus planes.



**Conozca su vecindario** Preste atención a los lugares y horas del día en los que la calidad del aire le afecta más.



**Aprenda más** Obtenga más información sobre que puede hacer para mejorar la calidad del aire — tanto al aire libre como en su casa.

Utah Aire Limpio  
UCAIR.org  
AirNow.gov  
EPA.gov/  
airquality

Outdoor Air Quality and Adult Asthma