

# La calidad del aire al aire libre y las enfermedades del corazón

La mala calidad del aire es poco saludable para todos, pero especialmente para **las personas con enfermedades del corazón** — tales como **insuficiencia cardíaca** o **enfermedad de las arterias coronarias**. Las siguientes recomendaciones se refieren a **cuándo y dónde** puede ejercitarse. Siga las recomendaciones relacionadas con su estado de salud específico para la **cantidad** de ejercicio. En las personas con enfermedades del corazón, la mala calidad del aire puede causar:

AHORA				DESPUÉS
				
Dificultad para respirar	Dolor de pecho	Ataque cardíaco	Más visitas al hospital y la sala de emergencias	Mayor riesgo de un ataque cardíaco, derrame cerebral, coágulos sanguíneos 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:

**1–50**  
**BUENO**



Disfrutar actividades habituales al aire libre



**51–100**

**MODERADO**



Tomarlo con calma al aire libre



Hacer ejercicio dentro de la casa



Si usted tiene:

- dolor u opresión en el pecho, brazos, cuello, espalda o mandíbula
- palpitaciones
- falta de aire
- cansancio inusual

Llame a su médico y no haga ejercicio



Siempre tome sus medicamentos según lo prescrito por su médico, **especialmente cuando la calidad del aire no es saludable**



Incluso cuando la calidad del aire es buena, el tráfico aumenta la contaminación del aire y es peligroso

Evite la exposición al aire libre en lugares con mucho tráfico

**101–150**

**NO SALUDABLE**

para grupos sensibles



Planee las actividades que deben hacerse al aire libre a las horas del día cuando la calidad del aire es mejor (por lo general las mañanas)

**151–200**

**NO SALUDABLE**

**201–300**

**MUY POCO SALUDABLE**

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

El humo de las chimeneas

Quemar leña — dentro o fuera de la casa

Si tiene enfermedad del corazón, la materia particulada es el mayor riesgo

Los coches y camiones

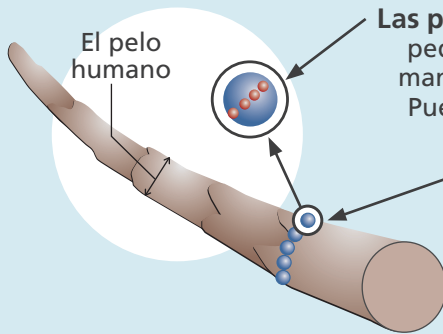
Levantar polvo

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 monóxido de carbono es un gas que proviene del escape de coches y camiones. Reduzca la cantidad de oxígeno que puede llegar a su corazón y a otros órganos. El monóxido de carbono es usualmente peor en clima frío.

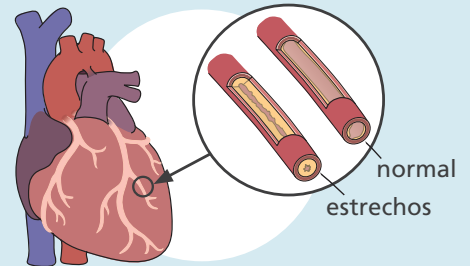
## La materia particulada y su corazón

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. Pueden entrar en su sangre y hacer que los vasos sanguíneos se estrechen.

Las partículas PM 10 son un poco más grandes. Estas incluyen cosas como el polvo, el polen y el moho. Su nariz puede filtrar algunas de estas antes de que lleguen a los pulmones.



Vasos sanguíneos estrechos causan graves problemas de salud

## Más formas de tomar medidas



### Preste atención al aire que hay en su casa

Asegúrese de que el aire del interior esté libre de humo y vapores químicos. Pregunte a su médico si debe obtener un filtro de aire.



### 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 Heart Disease