

La calidad del aire al aire libre y la enfermedad pulmonar de adultos

La mala calidad del aire es poco sana para todos, especialmente para **adultos que tienen enfermedad pulmonar** — como **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (COPD, por sus siglas en inglés), bronquitis crónica, o enfisema**. Las **personas mayores** también están en riesgo porque pueden tener afecciones pulmonares que no conocen. Estas páginas le ayudarán a saber dónde y cuándo hacer ejercicio. Para las personas con enfermedad pulmonar, la mala calidad del aire puede causar:

AHORA				LARGO PLAZO	
Tos, sibilancias	Dificultad para respirar	Síntomas de enfermedad más graves	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. También es reportado en las fuentes de información locales:



Cuando el AQI es:

Una persona con la enfermedad pulmonar debe:

<p>1-50 BUENO</p>	<p> Disfrutar actividades habituales al aire libre </p>				
<p>51-100 MODERADO</p>	<p> Reducir el ejercicio al aire libre — que no sea tan largo, ni tan intenso Si tiene síntomas permanezca dentro</p>				
<p>101-150 NO SALUDABLE para grupos sensibles</p>	<p> Planee las actividades que deben hacerse al aire libre a las horas del día cuando la calidad del aire es mejor</p>	<p> Hacer ejercicio dentro de la casa</p>	<p> Si tiene tos, no haga ejercicio Si está teniendo problemas para respirar, busque ayuda médica de inmediato y no haga ejercicio</p>	<p> Siempre tome sus medicamentos según lo prescrito por su médico, especialmente cuando la calidad del aire no es saludable</p>	<p> 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</p>
<p>151-200 NO SALUDABLE</p>					
<p>201-300 MUY POCO SALUDABLE</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**

El material particulado como el ozono a nivel del suelo empeoran la enfermedad pulmonar

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

El pelo humano

Las partículas PM 2.5 son extremadamente pequeñas. Una mascarilla ni siquiera los 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.

normal

inflamada

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

Más maneras de tomar medidas



Prestar atención a al aire en su hogar
Asegúrese de que el aire del interior esté libre de humo y vapores químicos. Pídale a su médico si usted debe conseguir 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 Adult Lung Disease