

La calidad del aire y el ejercicio al aire libre o en el trabajo

Haciendo mucho ejercicio es una de las mejores cosas que puede hacer por su salud. Pero ejercicio al aire libre cuando la calidad del aire es pobre puede ser poco saludable. Cuando hace ejercicio, se respira más fuerte y más rápido y tomar más aire. Los niños, las personas mayores y las personas con asma, enfermedades del corazón o enfermedad pulmonar, deben hablar con su médico sobre el ejercicio cuando la calidad del aire es mala. Si usted es de otra manera sana, siga las instrucciones de abajo para ejercer con seguridad.

Para las personas que hacen ejercicios o trabajan activamente al aire libre, la mala calidad del aire puede causar:

AHORA



Tos, dolor de garganta



Dificultad para respirar, dolor de pecho u opresión

LARGO PLAZO



Hacer ejercicio o trabajar al aire libre a menudo en mal aire puede aumentar el riesgo de problemas de corazón y pulmón

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 sana, activa debe:

1-50

BUENO



Disfrutar actividades habituales al aire libre



51-100

MODERADO



Reducir el ejercicio al aire libre — que no sea tan largo, ni tan intenso

Si tiene problemas para respirar o tiene tos, ejercer más ligero o ejercer dentro

101-150

NO SALUDABLE

para grupos sensibles

151-200

NO SALUDABLE

201-300

MUY POCO SALUDABLE



Hacer ejercicio dentro de la casa



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)

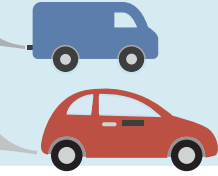


Evite la exposición al aire libre en lugares con mucho tráfico

Moviéndose a pocas cuadras de distancia puede ayudar



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



Los coches y camiones



Quemar leña — dentro o fuera de la casa



El humo de las chimeneas



Levantar polvo

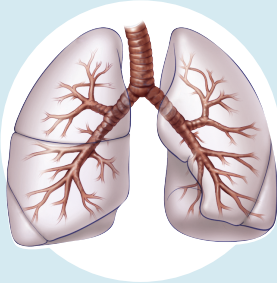
Para las personas que están activas en el aire libre, el ozono es el mayor riesgo.

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.

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.

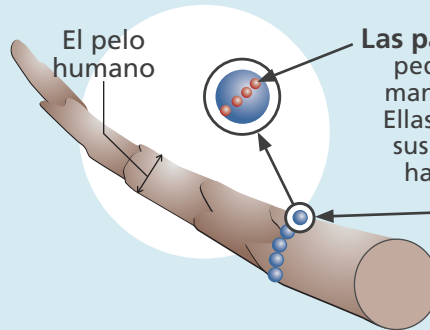
Mala calidad del aire y sus pulmones

El ozono



El ozono daña las células de los 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 los mantendrá fuera de las vías respiratorias. Ellas pueden penetrar profundamente en sus pulmones y causar inflamación. Esto hace que la respiración sea más difícil.

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.

Más formas de tomar medidas



Corre la voz

Si usted tiene un entrenador, un equipo o un empleador que quiere que seas activo al aire libre, ayúdalos a aprender acerca de la calidad del 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 Clean Air
UCAIR.org
AirNow.gov
EPA.gov/
airquality

Air Quality and Outdoor Exercise or Work