

La Calidad del Aire Exterior en Verano

En verano, la causa mayor de la mala calidad del aire es la capa de ozono. El ozono es un gas que puede ser útil cuando está en las alturas por encima de la tierra, pero **el ozono a nivel del suelo es peligroso**.

El ozono a nivel del suelo le puede producir los siguientes síntomas:

AHORA

Opresión en el pecho, falta de aliento



Dolor o ardor al respirar profundamente

Tos, garganta irritada



Síntomas peores de alergia

DESPUÉS



La exposición repetida o continua puede ocasionar:

- Asma
- Función pulmonar reducida
- Daño pulmonar permanente

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:



Quando el AQI es:

Una persona con enfermedad del corazón debe:

(Incluso a los niños, adultos mayores, personas con asma y otras enfermedades pulmonares, y a personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre)

1-50

BUENO



Disfrutar actividades habituales al aire libre



51-100

MODERADO



Considere disminuir los ejercicios al aire libre — no por tanto tiempo, no tan enérgicamente, no por la tarde

101-150

NO SALUDABLE

para grupos sensibles



Reduzca o evite el ejercicio al aire libre

151-200

NO SALUDABLE

para todos



Planee las actividades que deben hacerse al aire libre a las horas del día cuando la calidad del aire es mejor

201-300

MUY POCO SALUDABLE

para todos

Evite todo ejercicio al aire libre



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

¿Qué causa la contaminación por ozono?



El ozono a nivel del suelo es un gas que se forma cuando el aire contaminado entra en contacto con el calor y la luz solar. Viene de muchas fuentes, incluso de los coches y camiones y del humo de las fábricas.

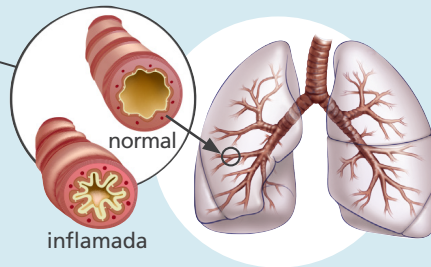
En muchos lugares el ozono es más alto en los meses del verano y por la tarde. En lugares elevados y en zonas industriales, el nivel de ozono puede ser alto en invierno también.

Aun cuando usted no viva cerca de fuentes de ozono, es necesario ser cauteloso porque el viento puede llevar el ozono hacia donde usted se encuentra.

El ozono y sus pulmones

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

Su cerebro también trata de impedir que usted respire profundamente causando dificultad para respirar



Es posible que no perciba ningún síntoma. El ozono puede lastimar sus pulmones aun cuando usted no tenga síntomas. Preste atención al nivel del Índice de Calidad del Aire (ICA) para que usted se proteja.

Tome medidas



Escuche a su cuerpo

La respuesta al ozono varía mucho de persona a persona. Conozca sus propias respuestas a los diferentes niveles de ICA — 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 qué 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

Outdoor Air Quality in Summer