

## ¿Qué es la contaminación del aire exterior?

Hay muchas sustancias en el aire que respiramos que causan la contaminación, pero la preocupación en el Condado de Dane se centra en dos: **el ozono y las partículas en suspensión.**

### ¿Cómo afecta el ozono a la salud?

- El ozono es un gas y afecta de forma diferente dependiendo donde se halla:
  - » El **ozono** que se encuentra a varias millas por encima del suelo, nos protege contra el sol; sin embargo.
  - » El **ozono** que se encuentra a nivel del suelo afecta la calidad del aire y al respirarlo puede causar problemas de la salud.
- El ozono a ras del suelo se produce cuando los gases del tubo de escape de carros y los gases de las industrias se mezclan con otros productos en el aire bajo condiciones soleadas y calurosas, usualmente durante el verano.

### ¿Qué son las partículas en suspensión?

- Las partículas en suspensión (material particulado) consisten en diminutos pedacitos de polvo, suciedad y otros materiales que hay en el aire que respiramos.
- Respirar las partículas puede ser perjudicial para el corazón y los pulmones.
- Cuando hay muchas partículas, el aire se ve sucio, turbio o de color café.



## Índice de la calidad del aire

El índice de la calidad del aire nos dice si el aire exterior es seguro para respirar. Por ejemplo, si el valor del índice es 25, la calidad del aire es “buena” (verde). “Buena” quiere decir que el aire está bien para respirar. Lea la sección “¿Cómo protegerme? Para aprender más.

Índice (Valor)	Indica que la calidad del aire es...	Esto significa que...
0 - 50	<b>Buena</b>	Las personas pueden disfrutar de las actividades normales.
51 - 100	<b>Mediana</b>	Las personas extremadamente sensibles* pueden verse afectadas y deben pensar en tomar medidas para proteger su salud.
101 - 150	<b>Nociva para los grupos sensibles</b>	Las personas sensibles* pueden verse afectadas y deben pensar en tomar medidas para proteger su salud.
151 - 200	<b>Nociva</b>	<b>Las personas mayores y otros grupos sensibles definitivamente deben tomar medidas para proteger su salud.</b> Otras personas también pueden verse afectadas.
201 - 300	<b>Muy Nociva</b>	
301 - 500	<b>Peligrosa</b>	

### Posibles efectos a la salud

Respirar ozono o partículas puede causar irritación de garganta, dificultad para respirar, tos, sibilancias, dolor de pecho, ataques de asma y el empeoramiento de otras condiciones de salud. ¡Sin embargo, **los síntomas no siempre son evidentes!**

#### \* ¿Quiénes son más “sensibles”?

Unas personas son más sensibles que otras. La gente mayor, los niños y muchas otras personas con una salud débil pueden considerarse “sensibles.” **Las personas con las condiciones listadas abajo** deben tomar precauciones cuando la calidad del aire es mala, incluso cuando no tienen síntomas.

- Enfermedad Pulmonar Obstructiva Crónica (EPOC)
- Enfisema
- Asma
- Enfermedades del corazón
- Ataque cardíaco previo
- Ataque cerebral previo
- Otras dolencias de los pulmones o el corazón

Para una información más detallada visite los sitios web que hay detrás de la página.

## ¿Cómo puedo protegerme?

### #1 -- Esté al corriente:

- Infórmese del índice de la calidad del aire en la sección de tiempo del **Wisconsin State Journal**.
- Infórmese del índice de la calidad del aire por internet e inscribáse y visite las páginas web del DNR o la EPA para recibir emails o textos.
- Puede descargar aplicaciones a su celular que le permiten monitorizar la calidad del aire. Estas aplicaciones se encuentran en las webs de la EPA o de la 'American Lung Association.'

### #2 -- Cuando la calidad del aire es mala, tome precauciones:

- Si el índice de calidad es **anaranjado**:
  - » reduzca el esfuerzo físico durante sus actividades al aire libre.
  - » reduzca el tiempo que pasa en el exterior.
- Si el índice de calidad es **rojo o más oscuro**: evite todos los esfuerzos físicos pesados o prolongados.
- Si usa un inhalador, téngalo a mano.
- Cuando la calidad del aire es mala debido al ozono, haga sus ejercicios en el interior en vez de afuera.



## Para más información sobre la calidad del aire

- **Depto. de Recursos Naturales de Wisconsin o DNR**, por sus siglas en inglés  
1-866-324-5924  
[www.dnr.wi.gov/topic/airquality](http://www.dnr.wi.gov/topic/airquality) (en inglés)  
Llame o vaya al sitio web para consultar el índice diario de la calidad del aire. Inscribáse para recibir alertas.
- **Agencia para la Protección del Medioambiente o EPA**, por sus siglas en inglés  
[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) (en inglés)

Vaya al sitio web para consultar el índice diario de la calidad del aire e inscribáse para recibir alertas o para descargar aplicaciones para el teléfono celular. En la sección "Quick Links" (enlaces rápidos) al pie de la página, haga clic para saber se puede hacer para ayudar a mantener el aire limpio.

- **Asociación Americana del Pulmón**  
1-800-586-4872  
[www.lung.org/espanol](http://www.lung.org/espanol)

Llame para conocer más sobre la salud pulmonar o vaya al sitio web para leer una información general sobre la calidad del aire o para descargar aplicaciones para el teléfono celular.



03/25/2016-OutdoorAirQuality-SP.indd

# La calidad del aire exterior y la salud:

## Consejos para evitar problemas de salud por la contaminación del aire



210 Martin Luther King, Jr. Blvd., Rm. 507  
Madison, WI 53703-3346  
Teléfono (608) 266-4821  
[www.publichealthmdc.com](http://www.publichealthmdc.com)