

PROTEJA SU SALUD:

# Hablemos de la calidad del aire

Utilice esta guía para entender qué es la calidad del aire, cómo se evalúa y las medidas de seguridad que puede tomar cuando la calidad del aire no es saludable.



## ¿Qué es calidad del aire?

La calidad del aire mide el grado de contaminación del aire. Los contaminantes del aire, como las emisiones de los vehículos y el humo de los incendios forestales, afectan a la salud pública y al medio ambiente.

## El índice de calidad del aire (AQI) de Estados Unidos

El índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI) de EE. UU. es una herramienta nacional utilizada para informar sobre la calidad del aire exterior y la salud. El AQI es una escala que va de 0 a 500; cuanto más alto es su valor, mayor es el nivel de contaminación y riesgos para la salud.

Conceptos básicos del índice AQI respecto al ozono y la contaminación por partículas			
Color diario del AQI	Niveles de preocupación	Valores del índice	Descripción de la calidad del aire
Verde	Bueno	De 0 a 50	La calidad del aire es satisfactoria; existe poco o ningún riesgo por contaminación del aire.
Amarillo	Moderado	De 51 a 100	La calidad del aire es aceptable; sin embargo, ciertas personas podrían correr riesgo, sobre todo quienes sean especialmente sensibles a la contaminación del aire.
Naranja	Insalubre para grupos sensibles	De 101 a 150	Miembros de grupos sensibles podrían sufrir efectos en la salud. Es menos probable que el público general se vea afectado.
Rojo	Insalubre	De 151 a 200	Algunos miembros del público general podrían sufrir efectos en la salud. Miembros de grupos sensibles podrían sufrir efectos más serios en la salud.
Morado	Muy insalubre	De 201 a 300	Alerta médica: aumenta el riesgo de efectos en la salud de toda la población.
Granate	Peligroso	Más de 300	Advertencia médica de condiciones de emergencia: es más probable que toda la población se vea afectada.

FUENTE: <https://espanol.airnow.gov/aqi/aqi-basics/>

## Lo que hay que saber sobre el AQI:

- Un nivel de AQI inferior a 50 es ideal, pero los números por debajo de 100 se consideran aceptables.
- Los niveles de 100 a 150 se consideran peligrosos para determinados grupos.
- Los niveles mayores de 150 se consideran insalubres para todos los grupos, mientras que los mayores de 300 constituyen una emergencia y requieren tomar medidas.

## ¿Quién debe extremar las precauciones cuando el AQI es mayor de 100?

- Las personas con enfermedades cardiovasculares o pulmonares.
- Las personas con diabetes.
- Los adultos mayores (mayores de 60 años).
- Los niños (menores de 18 años).

## Cómo acceder a la información sobre la calidad del aire local

En zonas metropolitanas con más de 350,000 habitantes, es obligatorio notificar el AQI. Sin embargo, otras comunidades también lo reportan como un servicio público. En sitios web como [AirNow.gov](https://www.airnow.gov) y otros sitios de departamentos de salud se publican las mediciones diarias del AQI.

## Comunidades con mayor riesgo de contaminación del aire



Comunidades cercanas a autopistas o carreteras muy transitadas



Comunidades cercanas a los depósitos de tránsito, donde se almacenan los autobuses o trenes



Comunidades cercanas a centrales eléctricas u otras instalaciones industriales

## Efectos del aire de mala calidad sobre la salud

Casi **todos los órganos del cuerpo** pueden verse afectados por la contaminación del aire. Las enfermedades más relacionadas con la exposición al aire de mala calidad incluyen accidentes cerebrovasculares, enfermedades cardiovasculares, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (*chronic obstructive pulmonary disease*, COPD), cáncer de pulmón y neumonía.

## ¿Qué factores disminuyen la calidad del aire?

El índice AQI mide cinco contaminantes principales, cada uno con un estándar nacional de calidad del aire para proteger la salud pública.

### Óxidos de azufre

Procedentes de la quema de combustibles fósiles en centrales eléctricas y otras fuentes.

### Ozono troposférico

Una combinación de contaminantes que reaccionan químicamente a la luz solar.

### Monóxido de carbono

Por ejemplo, de vehículos o maquinarias que queman combustibles fósiles y de estufas de gas con fugas.

### Óxidos de nitrógeno

Por ejemplo, emisiones de plantas y vehículos.

### Contaminación por partículas o "materia particulada"

Por ejemplo, emisiones de vehículos, cigarrillos y humo de incendios forestales.



## Protecciones habituales y de emergencia contra el aire perjudicial

Ciertas medidas de seguridad pueden protegerle a usted y a su familia contra los efectos dañinos de la contaminación del aire.



**Haga planes anticipados para los períodos de calidad de aire peligrosa.** Prepárese para emergencias ambientales que generen repentinamente condiciones inseguras al aire libre. Esto es especialmente importante si vives en una zona propensa a incendios forestales o tormentas de polvo. Mantenga un suministro adicional de medicamentos necesarios y considere la posibilidad de abastecerse de artículos como alimentos no perecederos, mascarillas y productos de limpieza de aire.



**Lea los informes sobre la calidad del aire de su localidad.** Manténgase al día sobre la información local. Los niveles de calidad del aire pueden cambiar rápidamente, y los funcionarios locales pueden proporcionar la información más actualizada y precisa para mantenerse sin riesgos.



**Use limpiadores, purificadores y filtros de aire.** Elija un purificador o limpiador de aire que tenga un índice adecuado de emisión de aire limpio (clean air delivery rate, CADR) y use filtros de aire particulado de alta eficiencia (high-efficiency particulate air, HEPA) para ayudar a mantener limpio el aire de su espacio. Los sistemas existentes de calderas y de calefacción y aire acondicionado pueden filtrar el aire cuando funcionan durante largos períodos y utilizan filtros mejorados. Utilice [la Guía de purificadores de aire en el hogar](#) para obtener información sobre cómo elegir los equipos adecuados para su espacio.



**Reduzca el trabajo y el ejercicio al aire libre.** Para disminuir la exposición a partículas aéreas insalubres, reduzca, posponga o re programe las actividades al aire libre cuando la calidad del aire sea mala.



**Póngase una mascarilla.** Si debe salir a la calle con mala calidad del aire, las [mascarillas de alta filtración](#), correctamente ajustadas, como las de tipo N95, KN95 y KN94, ofrecen la mejor protección.



**Esté pendiente de su salud.** Manténgase al día con los exámenes médicos habituales y avísele a su profesional de atención médica sobre cualquier preocupación, síntoma o cambio de salud que note.



**Minimice su propio impacto sobre la calidad del aire.** Tus acciones pueden ayudar a reducir la contaminación del aire. Evite quemar materiales al aire libre, elija el transporte público cuando sea posible, plante y cuide árboles que filtren el aire y cambie los equipos de jardinería de gas por otros eléctricos.

### Para más información, visite los siguientes recursos:

[AirNow.gov](#). AirNow es una asociación de la Agencia de Protección Ambiental de EE. UU. (the U.S. Environmental Protection Agency, EPA), la Administración Nacional Oceánica y Atmosférica (National Oceanic and Atmospheric Administration, NOAA), el Servicio de Parques Nacionales (National Park Service, NPS), la Administración Nacional de Aeronáutica y del Espacio (NASA), los Centros para el Control de Enfermedades (Center for Disease Control, CDC) y agencias tribales, estatales y locales de calidad del aire.

[Lung.org](#). La Asociación Americana del Pulmón trabaja para salvar vidas mediante la mejora de la salud pulmonar y la prevención de las enfermedades pulmonares a través de la educación, el apoyo y la investigación.