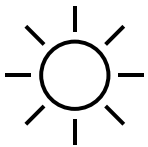


Contaminación del aire: consejos para proteger su salud

¿En qué consiste la calidad del aire y por qué es importante?

La calidad del aire se refiere a qué tan limpio o contaminado está el aire exterior o interior.

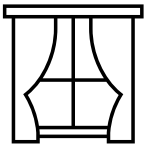
Aire exterior



El smog es aire exterior que no es saludable. Se forma cuando los contaminantes de camiones, autos, centrales eléctricas, refinerías y otras fuentes reaccionan químicamente con el sol. Por ejemplo, se puede ver algo de smog, en los días en que el cielo está amarillo y brumoso. La materia del smog también puede ser demasiado pequeña para ser vista. Las temperaturas más altas causadas por el cambio climático han llevado a que haya más alérgenos y contaminantes dañinos en el aire.

La mala calidad del aire puede dañar la salud humana y el medio ambiente de muchas maneras. Necesitamos aire limpio para respirar y tener una buena salud y para que la vida continúe en el medio ambiente.

Aire interior



El aire dentro de las casas puede contaminarse con la caspa de las mascotas, el moho o las actividades diarias. Algunas actividades diarias que contaminan el aire interior son:

- Cocinar con estufas de gas que liberan contaminantes dañinos al aire.
- Limpiar con limpiadores domésticos que liberan gases dañinos al aire provenientes de líquidos como aerosoles y limpiadores líquidos.

Cada día, pasamos muchas horas dentro de nuestros hogares. Los contaminantes del aire interior pueden dañar nuestra salud y pueden ser especialmente dañinos para los bebés, los niños, los ancianos y las personas con menos movilidad. Todos merecemos respirar aire limpio y saludable en nuestros hogares.

Impactos a la salud de la contaminación del aire

Respirar aire contaminado puede provocar problemas de salud como ataques de asma; irritación de ojos, nariz y garganta; nacimientos prematuros y bebés con bajo peso al nacer; e incluso puede acortar su vida.

El aire contaminado puede ser más dañino para algunas personas que para otras; por ejemplo, las personas que:

- Tienen problemas de salud existentes, como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Viven cerca de autopistas, carreteras y sitios industriales que liberan químicos dañinos que contaminan el aire, la tierra y el agua.
- Trabajan o hacen ejercicio afuera.
- Han tenido desafíos adicionales como bajos ingresos, viven en comunidades con menos recursos, han tenido experiencias con racismo, trauma y/o problemas de salud mental.



Contaminación del aire: consejos para proteger su salud

¿Qué pasos puedo tomar para mejorar la calidad del aire exterior?

Los contaminantes del aire exterior se encuentran a nuestro alrededor. Estos pueden dañar la salud y el medio ambiente.



- Maneje su carro menos, especialmente en días con mala calidad del aire
- Organice mandados en un solo viaje para manejar menos
- Camine o ande en bicicleta cuando sea posible
- Tome el transporte público cuando sea posible

¿Qué medidas puedo tomar para protegerme de la mala calidad del aire exterior?



- Verifique el nivel de contaminación del aire en su área.
 - La calidad del aire no es la misma en todas partes. La contaminación puede acumularse en áreas específicas y en momentos específicos, por ejemplo, cerca de industrias, o una autopista o carretera muy transitada durante las horas pico de tráfico.
 - Para obtener más información sobre la calidad del aire en su área, visite el sitio web <https://www.airnow.gov/?city=Los%20Angeles&state=CA&country=USA>. Este sitio web utiliza una imagen codificada por colores que le indica si la calidad del aire es saludable o no para usted. Infórmese sobre la calidad del aire utilizando el Índice de calidad del aire (AQI) oficial de EE. UU. Un valor del AQI más alto de 100 se considera menos saludable.
 - Si la calidad del aire es mala, quédese adentro con las ventanas y puertas cerradas durante las horas pico de contaminación (tráfico de hora pico).
- Limite su exposición a la contaminación del aire:
 - Evite hacer ejercicio afuera cerca de áreas con mucho tráfico. Cuando la calidad de aire sea mala, camine dentro de un centro comercial, un gimnasio o use una máquina de ejercicios.
 - Limite el tiempo que los niños pasan afuera cuando la calidad del aire sea mala.
- No abra las ventanas y puertas durante las horas pico de contaminación, como durante las horas pico de tráfico.
- Use un limpiador de aire de alta eficiencia (HEPA) para mejorar la calidad del aire en su hogar. Para obtener una lista de limpiadores de aire certificados por el estado de California, vaya a este sitio web <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>.

¿Qué más puedo hacer?

Reporte problemas ambientales

- Si vive en un complejo de departamentos con cinco o más unidades, llame a Servicios de Salud Ambiental al (888) 700-9995 de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. para reportar problemas con el aire interior como moho, fugas o alimañas.
- Reporte problemas con el aire exterior llamando al 1-800-CUT-SMOG (1-800-288-7664). Esté preparado para describir el problema en detalle.
- Si tiene síntomas de salud debido a la calidad del aire, hable con su médico para comunicarle sus preocupaciones.
- Si no tiene un médico, llame al Departamento de Servicios Sociales Públicos al (866) 613-3777; o visite <https://www.dhcs.ca.gov/Get-Medi-Cal/Pages/asset-limits.aspx>.