

Efectos de los Contaminantes Comunes del Aire

EFFECTOS RESPIRATORIOS



Síntomas

- Tos
- Flema
- Opresión en el pecho
- Respiración sibilante
- Falta de aire

Aumento de enfermedades y muerte prematura causado por:

- Asma
- Bronquitis (aguda o crónica)
- Enfisema
- Neumonía

Desarrollo de otras enfermedades

- Bronquitis crónica
- Envejecimiento prematuro de los pulmones

EFFECTOS CARDIOVASCULARES



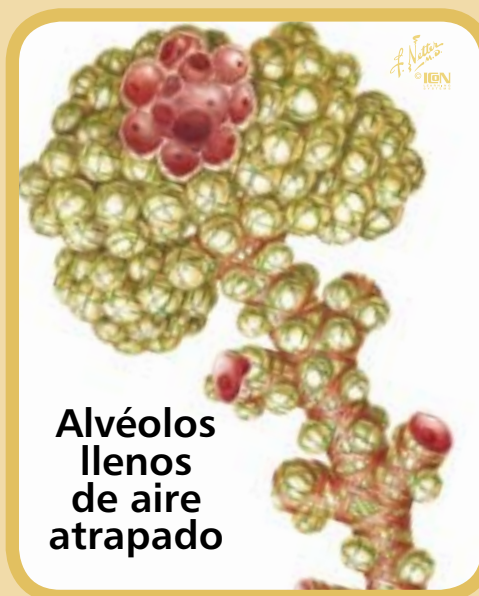
Síntomas:

- Opresión en el pecho
- Dolor de pecho (angina de pecho)
- Palpitaciones
- Falta de aire
- Fatiga inusual

Aumento de enfermedades y muerte prematura causado por:

- Enfermedad de las arterias coronarias
- Ritmos cardíacos anormales
- Insuficiencia cardíaca congestiva

Cómo los contaminantes causan síntomas



Efectos en la función pulmonar

- Estrechamiento de las vías respiratorias (broncoconstricción)
- Reducción del flujo de aire

Inflamación de las vías respiratorias

- Afluencia de glóbulos blancos
- Producción anormal de mucosidad
- Acumulación de líquido e hinchazón (edema)
- Muerte y eliminación de las células que revisten las vías respiratorias



Mayor susceptibilidad a infección respiratoria



Normal



Pulmón con infección

Cómo los contaminantes pueden causar síntomas

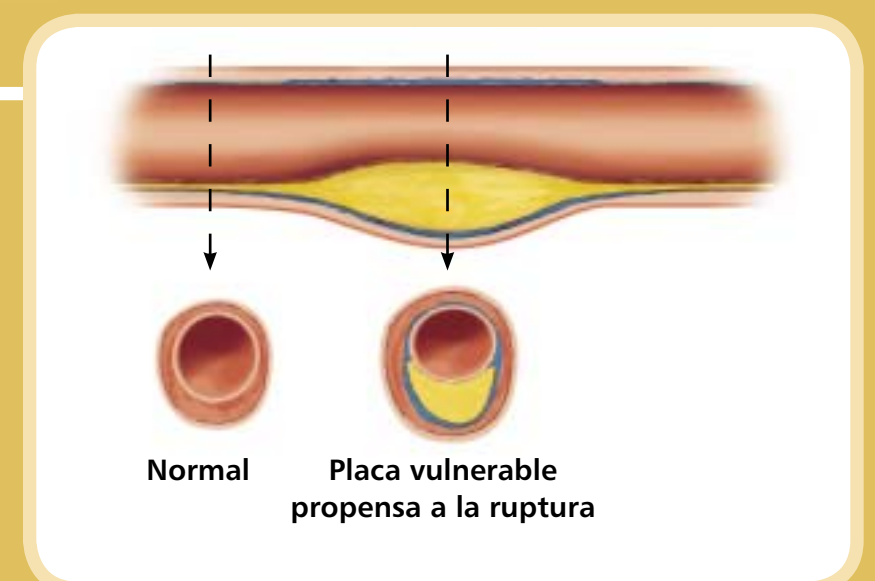


Efectos en la función cardiovascular

- Baja oxigenación de los glóbulos rojos
- Ritmos cardíacos anormales
- Alteración de la actividad cardíaca controlada por el sistema nervioso autónomo

Inflamación vascular

- Mayor riesgo de formación de coágulos
- Estrechamiento de los vasos sanguíneos (vasoconstricción)
- Mayor riesgo de ruptura de la placa aterosclerótica



Reduzca su riesgo, usando el Índice de Calidad del Aire (AQI por sus siglas en inglés) al planear actividades al aire libre – www.airnow.gov

Niveles de calidad del aire y su impacto en la salud

Valores del Índice

¿Qué medidas deben tomar las personas?

Bueno

0-50

Disfruten sus actividades.

Moderado

51-100

Personas particularmente sensitivas a la contaminación del aire: Planeen actividades vigorosas al aire libre cuando mejore la calidad del aire.

Daño para la salud de los grupos sensitivos

101-150

Grupos sensitivos: Reduzcan o pospongan actividades vigorosas al aire libre cuando se detecte la presencia de los siguientes contaminantes:
Contaminación por partículas: Personas con enfermedades cardíacas o pulmonares (incluyendo a los diabéticos), adultos de edad avanzada y niños.
Ozono: Niños y adultos activos y personas con enfermedades pulmonares.
Dióxido de azufre: Niños activos y adultos con asma.
Monóxido de carbono: Personas con enfermedades cardíacas y, posiblemente, fetos e infantes.

Daño para la salud

151-200

Todos: Reduzcan o pospongan las actividades vigorosas al aire libre.
Grupos sensitivos: Eviten las actividades vigorosas al aire libre.

Muy dañino para la salud

201-300

Todos: Reduzcan considerablemente las actividades físicas al aire libre.
Grupos sensitivos: Eviten todas las actividades físicas al aire libre.