

# Efectos de los Contaminantes Comunes del Aire

## EFFECTOS RESPIRATORIOS



### Síntomas

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

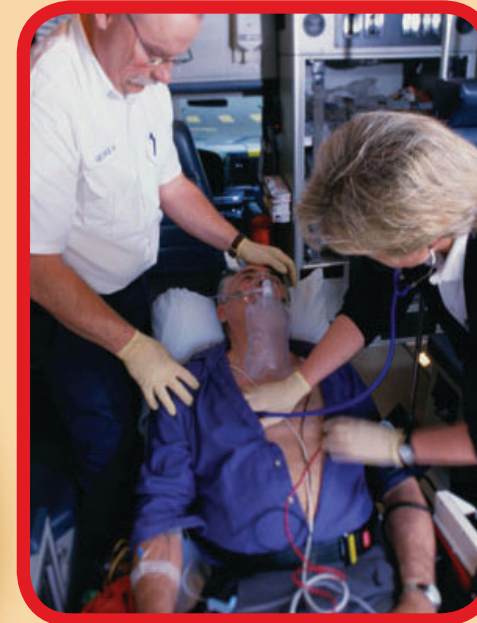
### Aumento de enfermedades y muerte prematura causado por:

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

### Desarrollo de otras enfermedades

- Bronquitis crónica
- Envejecimiento prematuro de los pulmones

## EFFECTOS CARDIOVASCULARES



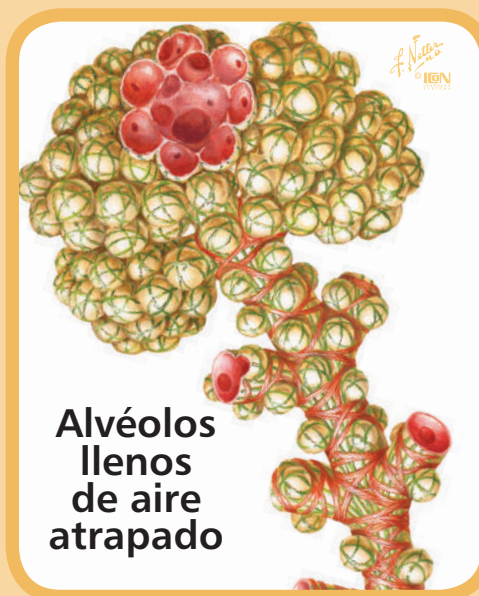
### Síntomas:

- 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

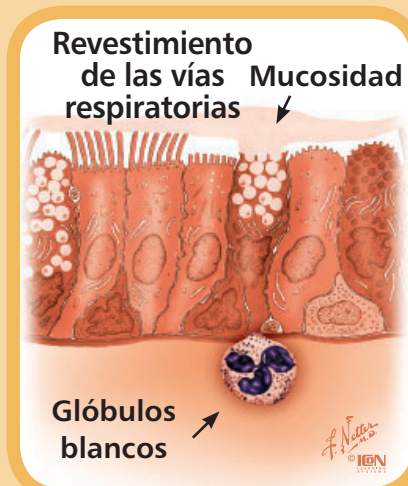


### Efectos en la función pulmonar

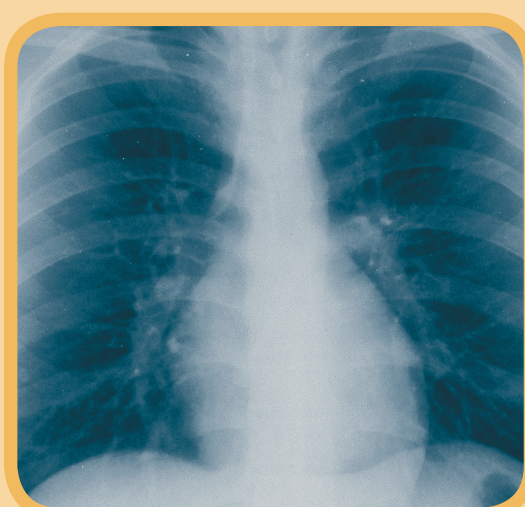
- Estrechamiento de las vías respiratorias (broncoconstricción)
- Reducción del flujo de aire

### Inflamación de las vías respiratorias

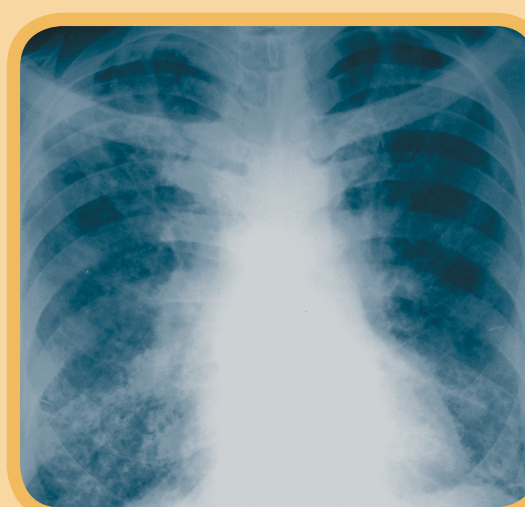
- Afluencia de glóbulos blancos
- Producción anormal de mucosidad
- Acumulación de líquido e hinchazón (edema)
- Muerte y eliminación de las células que revisten las vías respiratorias



### Mayor susceptibilidad a infección respiratoria

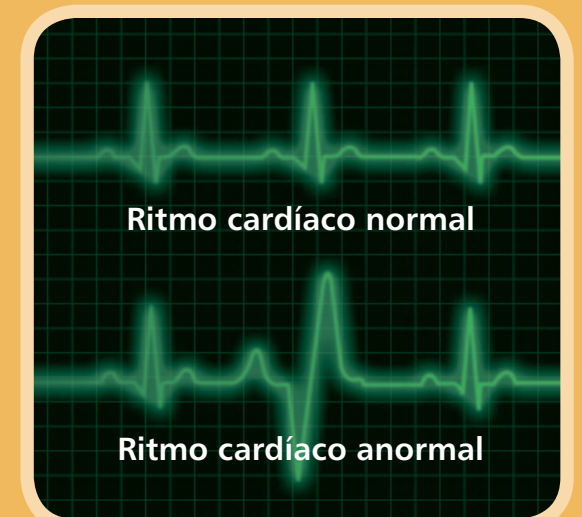


Normal



Pulmón con infección

## Cómo los contaminantes pueden causar síntomas

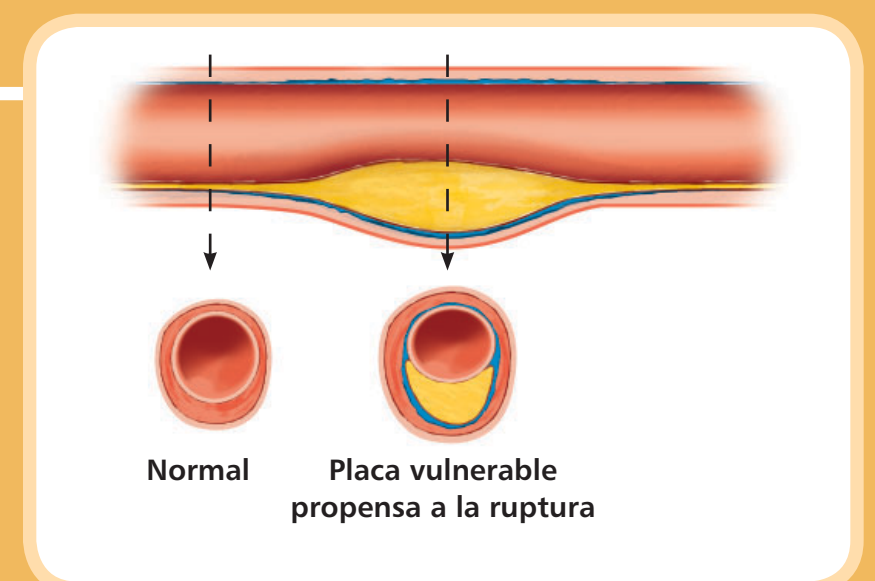


### Efectos en la función cardiovascular

- 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](http://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.