

# Efectos de los Contaminantes Comunes del Aire

## EFFECTOS RESPIRATORIOS



### Síntomas

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

### 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

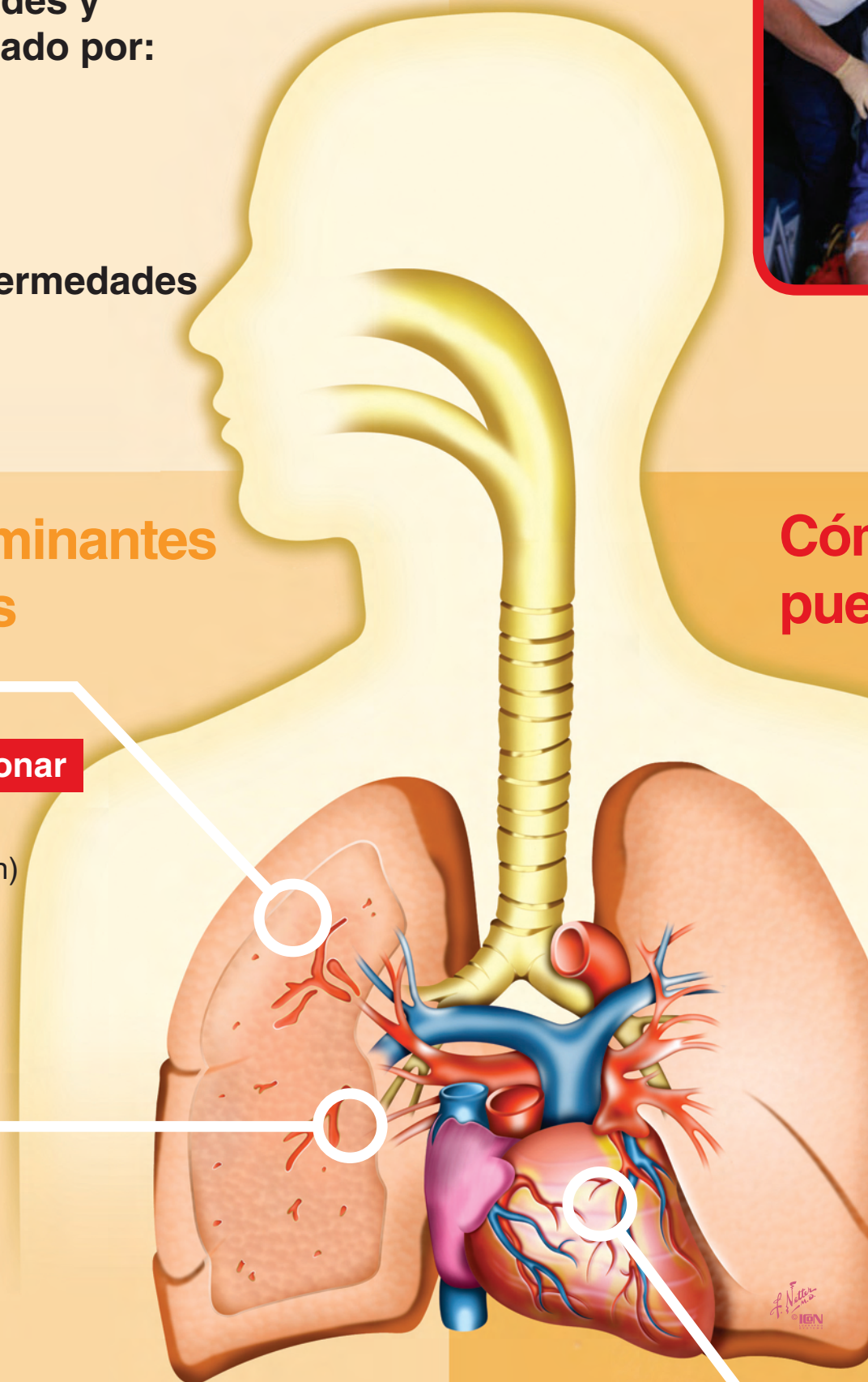


### Síntomas:

- 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

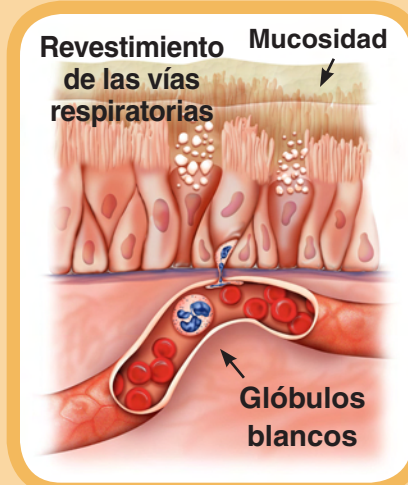


### Cómo los contaminantes causan síntomas



#### 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

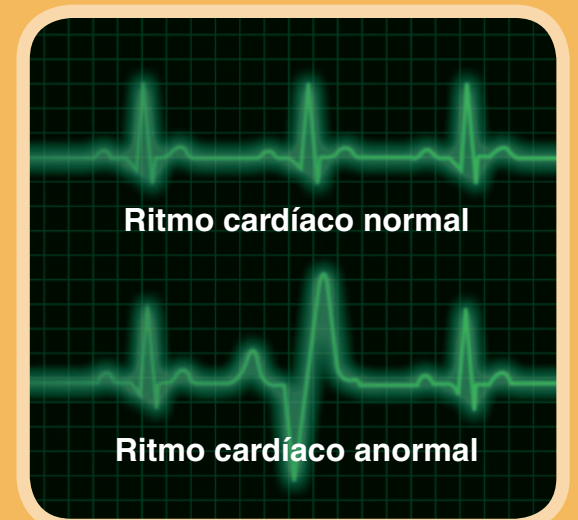


Normal



Pulmón con infección

### Cómo los contaminantes pueden causar síntomas

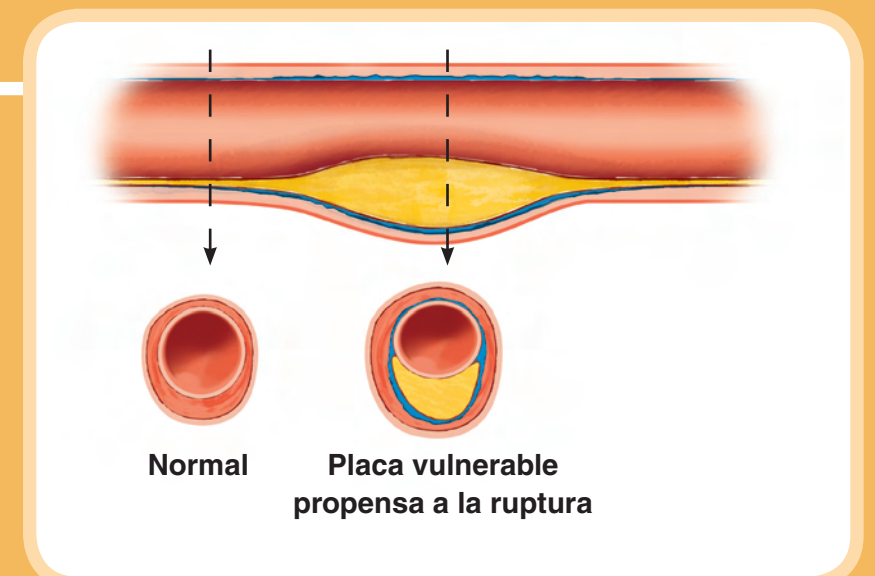


#### Efectos en la función cardiovascular

- 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.
Dañino para la salud de los grupos sensitivos	101-150	<b>Grupos sensitivos:</b> Reduzcan o pospongan actividades vigorosas al aire libre cuando se detecte la presencia de los siguientes contaminantes: <b>Contaminación por partículas:</b> Personas con enfermedades cardíacas o pulmonares (incluyendo a los diabéticos), adultos de edad avanzada y niños. <b>Ozono:</b> Niños y adultos activos y personas con enfermedades pulmonares. <b>Dióxido de azufre:</b> Niños activos y adultos con asma. <b>Monóxido de carbono:</b> Personas con enfermedades cardíacas y, posiblemente, fetos e infantes.
Dañino para la salud	151-200	<b>Todos:</b> Reduzcan o pospongan las actividades vigorosas al aire libre. <b>Grupos sensitivos:</b> Eviten las actividades vigorosas al aire libre.
Muy dañino para la salud	201-300	<b>Todos:</b> Reduzcan considerablemente las actividades físicas al aire libre. <b>Grupos sensitivos:</b> Eviten todas las actividades físicas al aire libre.