

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

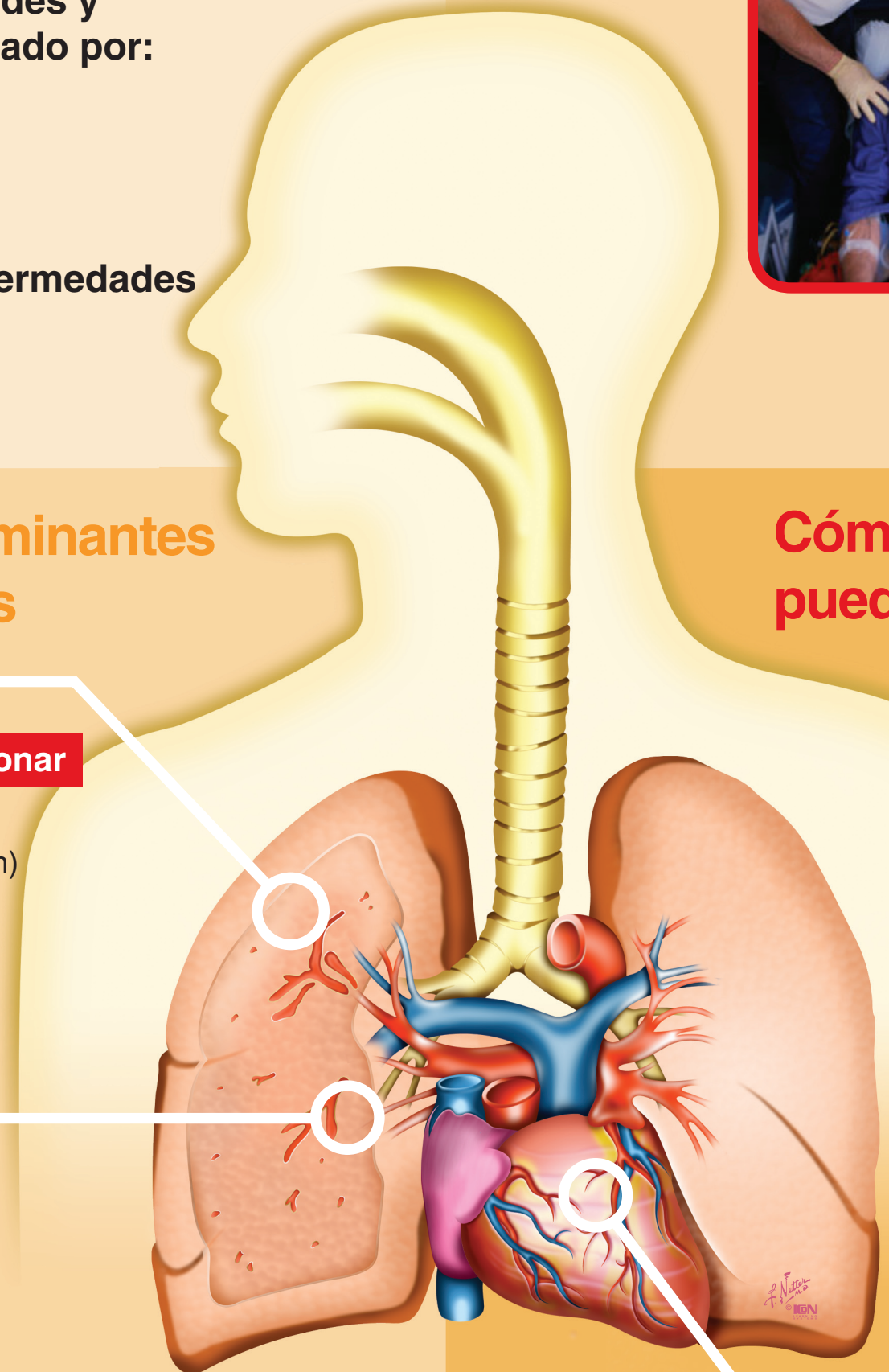


Síntomas:

- 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

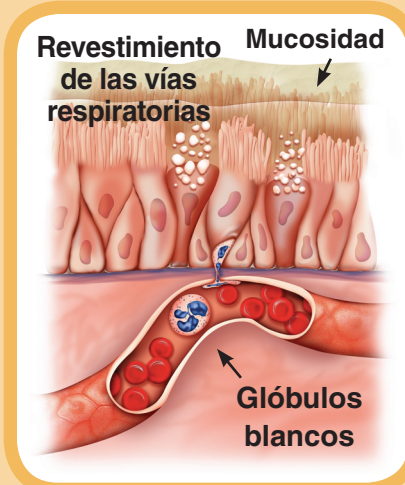
Efectos en la función pulmonar

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

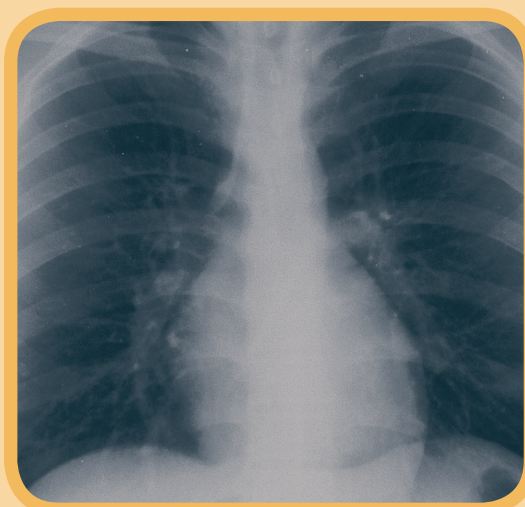


Inflamación de las vías respiratorias

- 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

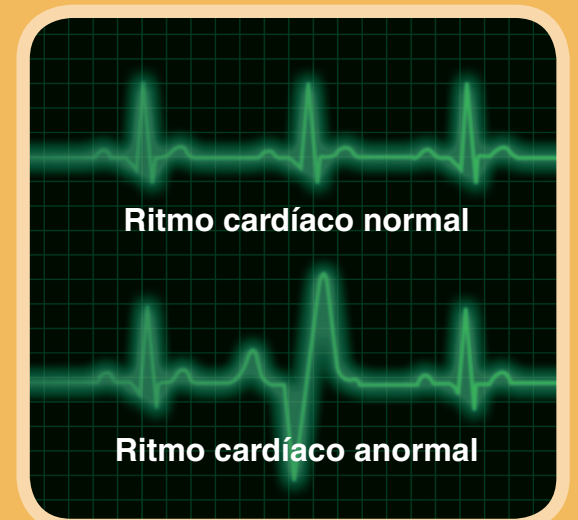


Normal



Pulmón con infección

Cómo los contaminantes pueden causar síntomas

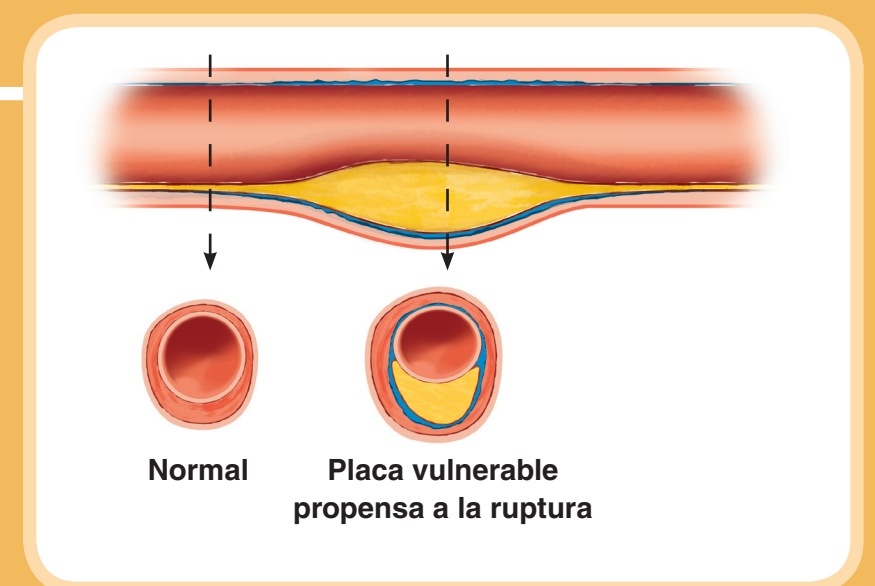


Efectos en la función cardiovascular

- 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

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	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.
Dañino 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.