

# Guía de la calidad del aire sobre el ozono

El ozono al nivel del suelo es uno de los contaminantes atmosféricos más comunes en nuestro país. Utilice el cuadro que sigue para ayudar a reducir su exposición al ozono y proteger la salud. Consulte la calidad del aire local en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov).

Índice de la calidad del aire	¿Quién se debe preocupar?	¿Qué debo hacer?
Buena (0-50)		¡Es un día excelente para realizar actividades al aire libre!
Moderada (51-100)	Personas que podrían ser excepcionalmente sensibles al ozono.	<b>Personas excepcionalmente sensibles:</b> <i>Contemplar reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso al aire libre. Prestar atención a la aparición de síntomas como tos o dificultad para respirar. Esto indica que se debe reducir el esfuerzo. <b>Para el resto de las personas:</b> ¡Es un buen día para realizar actividades al aire libre!
Insalubre para grupos sensibles (101-150)	Los grupos sensibles comprenden a <b>personas con enfermedades pulmonares (como el asma), adultos mayores, niños y adolescentes así como a personas que realizan actividades al aire libre.</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso al aire libre. Descansar más a menudo y realizar actividades menos intensas. Prestar atención a la aparición de síntomas como tos o dificultad para respirar. Programar actividades al aire libre por la mañana cuando el nivel de ozono es más bajo. <b>Las personas asmáticas</b> deben seguir sus planes de acción y tener a mano medicamentos de acción rápida.
Insalubre (151-200)	<b>Todos</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Evitar</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso al aire libre. Programar actividades al aire libre por la mañana cuando el nivel de ozono es más bajo. Tener en cuenta la posibilidad de realizar actividades adentro. <b>Las personas asmáticas</b> deben tener a mano medicamentos de acción rápida. <b>Para el resto de las personas:</b> <i>Reducir</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso al aire libre. Descansar más a menudo y realizar actividades menos intensas. Programar actividades al aire libre por la mañana cuando el nivel de ozono es más bajo.
Muy insalubre (201-300)	<b>Todos</b>	<b>Grupos sensibles:</b> <i>Evitar todas</i> las actividades físicas al aire libre. Trasladar las actividades al interior o reprogramarlas para cuando la calidad del aire sea mejor. <b>Las personas asmáticas</b> deben tener a mano medicamentos de acción rápida. <b>Para el resto de las personas:</b> <i>Evitar</i> las actividades que requieran esfuerzo prolongado o intenso. Programar actividades al aire libre por la mañana cuando el nivel de ozono es más bajo. Contemplar trasladar las actividades al interior.
Peligrosa (301-500)	<b>Todos</b>	<b>Todos:</b> <i>Evitar todas</i> las actividades físicas al aire libre.

**Nota:** Si no tiene aire acondicionado, permanecer adentro con las ventanas cerradas puede ser peligroso en climas sumamente calurosos. En estos casos, busque otro refugio.

## Información clave sobre el ozono:

- El ozono en el aire que respiramos puede provocar problemas de salud graves, como dificultad para respirar, ataques de asma, daño pulmonar y una muerte temprana.
- El ozono se forma en el sol, por lo general en días estivales calurosos. El ozono es peor por la tarde y temprano por la noche, por lo que debe planear realizar las actividades al aire libre por la mañana.
- ¡Puede reducir la exposición al ozono y aún hacer ejercicio! Utilice el Índice de la calidad del aire (AQI) en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) para planear su actividad.

## ¿Qué es el ozono?

El ozono es un gas incoloro que puede ser bueno o malo, dependiendo del lugar en el que se encuentre. El ozono en la estratósfera es bueno porque protege la Tierra de los rayos ultravioletas del sol. El ozono al nivel de suelo, donde respiramos, es malo porque puede perjudicar la salud humana.

El ozono se forma cuando dos tipos de contaminantes (compuestos orgánicos volátiles o COV y óxidos de nitrógeno o NOx) reaccionan con la luz solar. Estos contaminantes provienen de fuentes como vehículos, industrias, centrales eléctricas, y productos como solventes y pinturas.

## ¿Por qué es un problema el ozono?

El ozono puede causar una serie de problemas para la salud, como la tos, la dificultad para respirar y la afectación pulmonar. La exposición al ozono puede aumentar la susceptibilidad de los pulmones a las infecciones, agravar las enfermedades pulmonares, aumentar la frecuencia de los ataques de asma así como el riesgo de muerte temprana a raíz de cardiopatías o enfermedades pulmonares.

## ¿Necesito preocuparme?

Incluso los adultos sanos pueden padecer los efectos dañinos del ozono, pero **algunas personas pueden presentar un riesgo mayor**, a saber:

- Personas con enfermedades pulmonares, como el asma.
- Niños, incluso los adolescentes, porque sus pulmones aún están en desarrollo y respiran más aire por libra de peso corporal que los adultos.
- Adultos mayores.
- Las personas que realizan actividades al aire libre, incluso los que trabajan al aire libre.

## ¿Cómo me puedo proteger?

Utilice el Índice de la calidad del aire (AQI) para planear actividades al aire libre. Para tener a mano el AQI, inscríbese y reciba mensajes electrónicos de EnviroFlash, baje gratuitamente la aplicación AirNow o instale la mini aplicación gratuita en su sitio web. En [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) encontrará todas estas herramientas.

Cuide su salud: haga ejercicio, siga un régimen alimentario equilibrado y mantenga bajo control el asma con su plan de acción.

Cuando vea que la calidad del aire es insalubre, tome medidas simples para reducir la exposición al ozono:

- Escoja una actividad menos extenuante.
- Descanse más a menudo durante la actividad al aire libre.
- Reprograme actividades para la mañana o para otro día.
- Realice la actividad en el interior donde los niveles de ozono son generalmente bajos.

## ¿Puedo ayudar a reducir el ozono?

¡Sí! Estas son algunas sugerencias.

- Apague las luces cuando no las use.
- Conduzca menos: comparta el automóvil, utilice el transporte público, movílese en bicicleta o camine.
- Ponga a punto el motor de su automóvil y no permita que marche al ralentí.
- Cuando reabastezca el combustible: deténgase cuando la bomba se pare, evite derramar combustible y apriete la tapa del tanque de gasolina.
- Infle los neumáticos según la presión recomendada.
- Emplee pintura y productos de limpieza con bajo contenido de compuestos orgánicos volátiles; selle y almacénelos para evitar que se evaporen.
- Preste atención a los días de acción según la calidad del aire en su zona.

