

¡REGÍSTRESE!

Para recibir notificaciones de AQI regístrate gratuitamente vía email en
www.airqualitypartnership.org

El pronóstico de calidad del aire se publica diariamente en
www.airqualitypartnership.org y www.airnow.gov

Si usted no tiene una computadora, el pronóstico de calidad del aire también está disponible en la línea telefónica: **1-800-872-7261**



Publication #13068

DVRPC | 8th Floor

190 N. Independence Mall West

Philadelphia, PA 19106-1520

Phone: 215.592.1800

Web: www.dvRPC.org



ADULTOS MAYORES Y CALIDAD DEL AIRE

**La Región de Filadelfia tiene un
problema de contaminación del aire.**

A lo largo de los años, la región no ha cumplido con los estándares básicos de calidad del aire para contaminación por smog y por material particulado. Estudios médicos demuestran que estos contaminantes representan riesgos serios para la salud, especialmente de personas de la tercera edad. **¡Infórmese, proteja su salud y prevenga la contaminación del aire!**



CONOCER LOS HECHOS

Ozono

El ozono, también conocido como "smog", es un contaminante nocivo que se forma en los calurosos días de verano cuando hay sol brillante y poca brisa. La contaminación por smog es especialmente perjudicial para los adultos mayores con problemas respiratorios, tales como enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfisema o asma.

El smog irrita el tejido pulmonar, haciendo que la respiración sea difícil y a veces dolorosa. La exposición al smog disminuye la capacidad pulmonar y aumenta la probabilidad de infecciones pulmonares.

Contaminación por partículas finas

La contaminación por partículas finas (PM 2.5), u hollín, está formada por pequeñas partículas de líquidos, polvo e incluso metales que pueden llegar a los pulmones. La contaminación por partículas es especialmente peligrosa para los adultos mayores porque no solo afecta a las personas con problemas respiratorios, también puede causar ataques cardíacos, derrames cerebrales e incrementar las visitas al hospital.

Índice de la calidad del aire



La Alianza utiliza el Índice de Calidad del Aire (AQI, por su sigla en inglés), una escala de color común para informar las condiciones diarias de calidad del aire.

VERDE = Buena calidad del aire

AMARILLO = Moderado

NARANJA = La calidad del aire no es saludable para grupos sensibles, incluyendo adultos mayores

ROJO = La calidad del aire no es saludable para nadie

Regístrate para recibir alertas por correo electrónico visitando www.airqualitypartnership.org o reciba diariamente los pronósticos llamando al 1-800-872-7261.



PROTEJA SU SALUD

El ejercicio es importante para un estilo de vida saludable, pero en los días en que el AQI alcanza los niveles de Código Naranja o Código Rojo, los adultos mayores deben limitar las actividades extenuantes. La clave para controlar los efectos negativos de la contaminación atmosférica es limitar la exposición a contaminantes ambientales.

Al conocer el AQI, también puede estar preparado para días cuando la contaminación del aire puede agravar el corazón o las condiciones de respiración. Trabaje con su médico para formar un plan para manejar los síntomas de estas condiciones.

EVITE LA CONTAMINACION DEL AIRE

Prevenir la contaminación del aire en primer lugar es la mejor manera de proteger la salud de toda la comunidad y el medio ambiente. Todo el mundo puede tomar unos sencillos pasos para prevenir la contaminación del aire, especialmente en días en que la calidad del aire es deficiente.

→ ¡Cosas que todos podemos hacer!

1. Tomar transporte público
2. Ahorre energía en los hogares
3. Mantenga el auto afinados, los neumáticos inflados y cambiar el aceite

→ En días de mala calidad del aire, Estas acciones son especialmente eficaces:

1. Reabastezca su vehículo después de la oscuridad, cuando la contaminación es menor
2. No utilice equipo de césped a gas
3. No deje el auto encendido cuando no lo está conduciendo