Efectos de los Contaminantes Comunes del Aire

EFECTOS RESPIRATORIOS

Síntomas

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

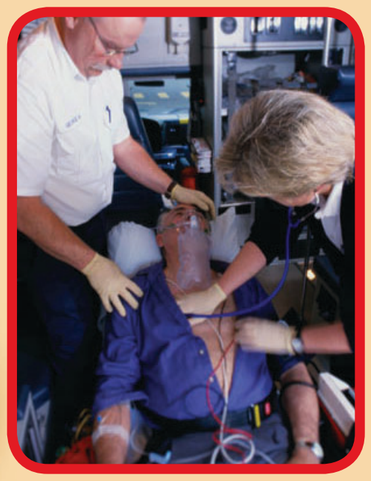
Aumento de enfermedades y muerte prematura causado por:

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

Desarrollo de otras enfermedades

- Bronquitis crónica
- Envejecimiento prematuro de los pulmones

EFECTOS CARDIOVASCULARES

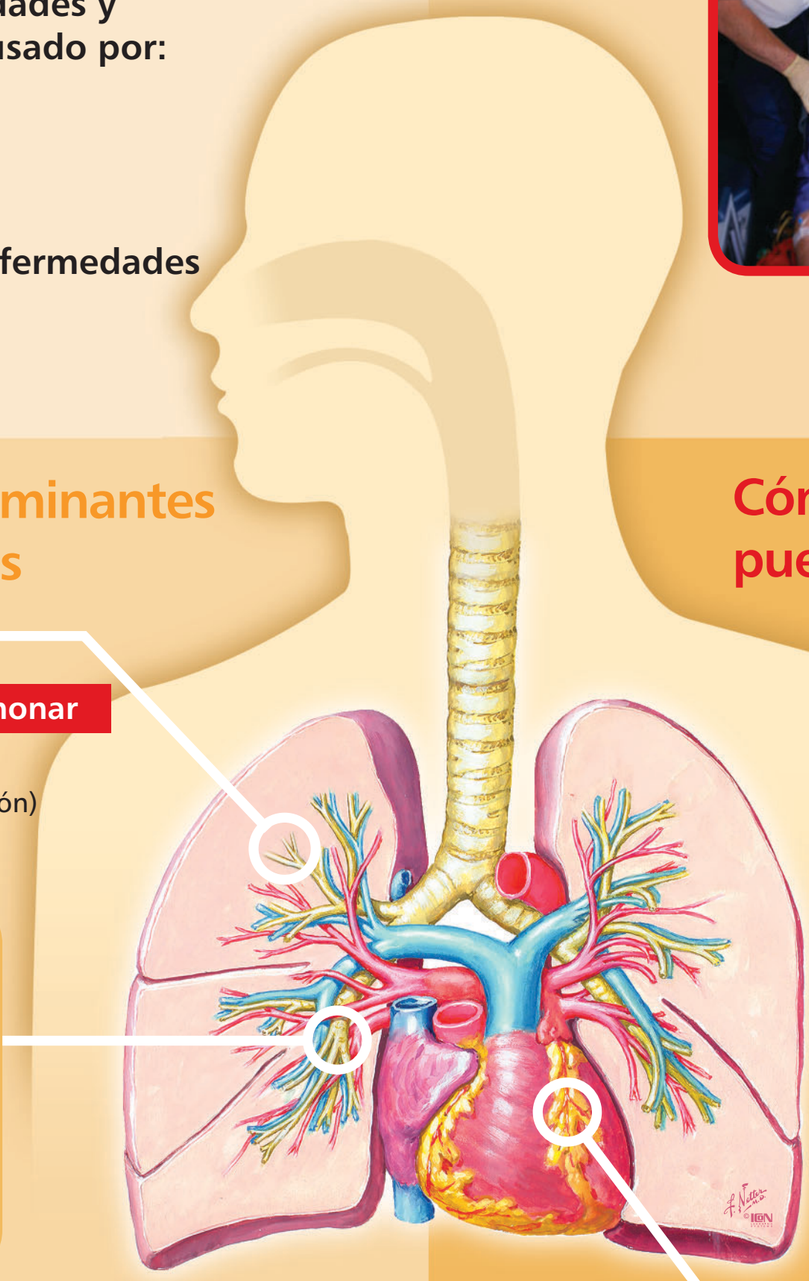


Síntomas:

- 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



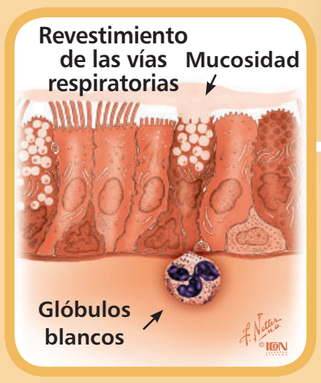
Cómo los contaminantes causan síntomas

Efectos en la función pulmonar

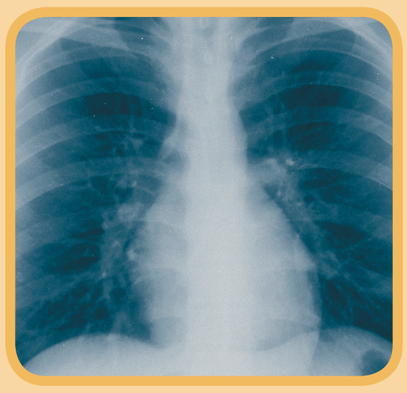
- Estrechamiento de las vías respiratorias (broncoconstricción)
- Reducción del flujo de aire

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



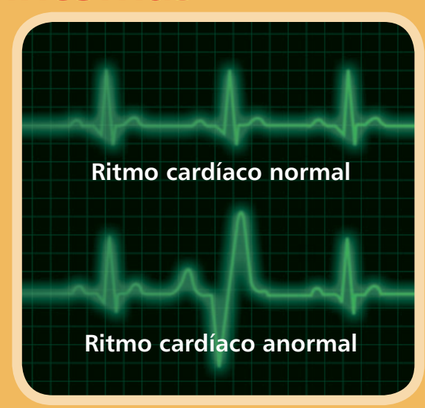
Mayor susceptibilidad a infección respiratoria



Normal

Pulmón con infección

Cómo los contaminantes pueden causar síntomas

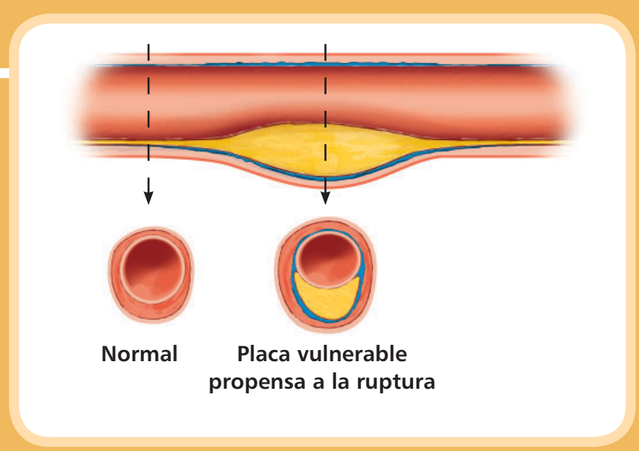


Efectos en la función cardiovascular

- 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.

La versión en español fue realizada con la ayuda del Santa Barbara County Air Pollution Control District.

Las ilustraciones de Netter son usadas con el permiso de Icon Learning Systems, una división de MediMedia USA, Inc. Todos los derechos reservados.

EPA-452/F-05-001