

Contaminación Del Aire

DE QUÉ FORMA LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE AFECTA SU SALUD

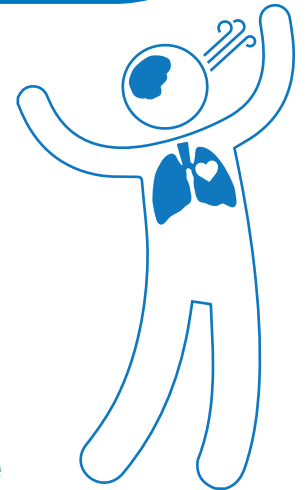
El aire no siempre se ve sucio cuando está contaminado. En ocasiones, las personas pueden sentir la contaminación que no pueden ver: dolores de cabeza, tos y sibilancia pueden tener como causa la contaminación. Respirar aire contaminado puede desencadenar asma, alergias, paros cardíacos y derrames cerebrales. Cuando las personas respiran aire contaminado por un periodo largo de tiempo, pueden ocurrir daños que se ponen al descubierto con la edad, como cáncer o problemas con el pensamiento y la memoria.

La contaminación del aire perjudica especialmente a los bebés y a los niños pequeños. Respirar aire contaminado puede evitar que los pulmones alcancen su tamaño completo. Puede hacer que sea más difícil para los niños pensar y aprender.

Cuando la contaminación del aire enferma a las personas, pueden ocurrir también otros problemas. Es difícil que los niños tengan un buen desempeño en la escuela si están enfermos. Los adultos pueden perder días de trabajo. También puede significar más cuentas médicas por pagar, hospitalizaciones y el costo de la medicina u otros tratamientos.



El aire limpio es importante para una buena salud. Cuando está sucio, puede causar daño a los pulmones, al corazón y al cerebro.



La contaminación del aire en Oregon proviene de muchas fuentes, incluidos los tubos de escape en el tráfico y equipos de construcción, así como chimeneas en fábricas y en casas.

FUENTES PRINCIPALES DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

Los incendios forestales y las prácticas de agricultura también crean contaminación. También respiramos contaminación del aire en nuestras actividades diarias, como cocinar, limpiar, sacudir, manejar, calentar las casas e, incluso, quemar velas e incienso.

Sabemos que, según estudios nacionales, el humo del diésel, el humo de la madera y los contaminantes tóxicos industriales, son problemas serios de contaminación del aire en Oregon. Los vecindarios tienen diferentes problemas de contaminación del aire dependiendo del tráfico y las industrias cercanos, así como de la cantidad de casas que queman madera para generar calor.

CONTAMINACIÓN DEL AIRE EN OREGÓN

Oregón tiene una red de monitores que verifican algunos tipos de contaminación. Cuando es un “día con mal aire”, normalmente significa que el humo (ozono) o el hollín (PM 2.5) son lo suficientemente nocivos como para provocar daños a la salud a través de áreas extensas de la ciudad o del condado. Estas alertas son importantes, pero no le dan a las personas información sobre la contaminación del aire que puede ser peor en algunos vecindarios debido a la construcción, la industria o el tráfico.



QUÉ PUEDE HACER

Usted puede seguir algunos pasos para protegerse y proteger a su familia de la contaminación del aire. La contaminación está formada por gases y partículas pequeñas (hollín). Se usan diferentes tipos de protección para diferentes tipos de contaminación.

Uno de los tipos más peligrosos y comunes de contaminación es el hollín, o PM 2.5. Estas partículas provienen de la quema de madera o combustible. Son tan pequeñas que no se pueden ver. Estas partículas pueden penetrar los pulmones y luego el torrente sanguíneo. Estas partículas también pueden atravesar las máscaras faciales.

Oregón necesita normas más firmes con respecto a la contaminación del aire proveniente de los motores de diésel, la quema de madera y las industrias cercanas a los vecindarios para proteger la salud.

SOBRE LAS MÁSCARAS FACIALES

Si tiene asma, problemas respiratorios o enfermedades del corazón, considere usar una máscara respiratoria en el aire libre cuando haya humo en el aire.

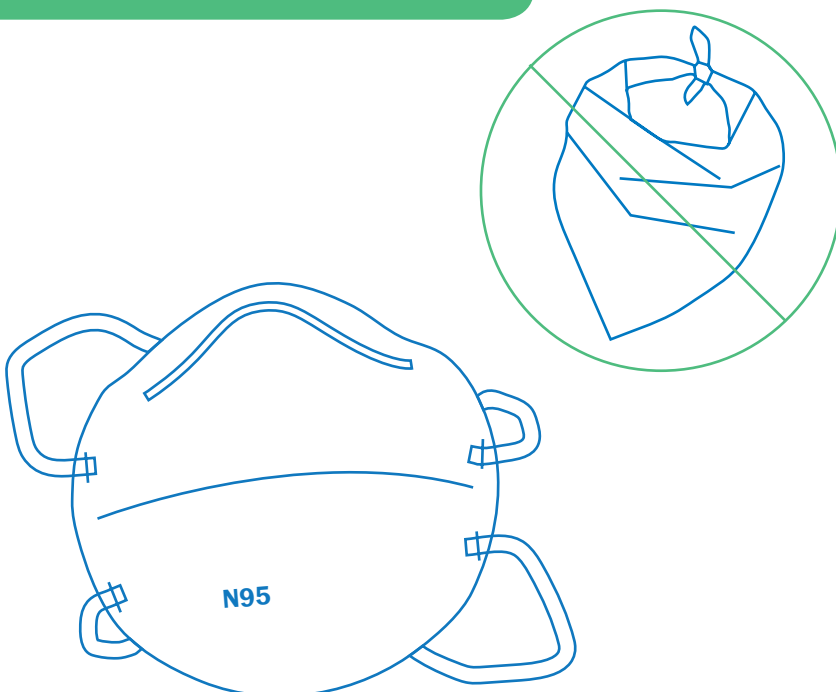
Busque una máscara llamada N95 o N100 para atrapar las partículas peligrosas.

Elija una máscara que tenga dos bandas que pasen alrededor de su cabeza y que se ajuste sobre su nariz y debajo de su barbilla.

Los niños necesitarán máscaras especiales diseñadas para que se ajusten a su talla más pequeña.

Si tiene problemas del corazón o de los pulmones y la máscara es incómoda o le dificulta la respiración, consulte con su médico si debe usarla o no.

Los pañuelos y las máscaras quirúrgicas no funcionan como protección en contra de las partículas peligrosas.

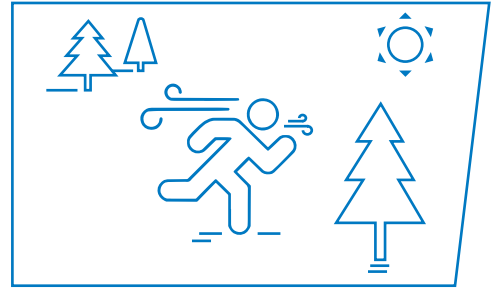


PROTEJA SU SALUD AL AIRE LIBRE

Verifique la contaminación diaria del aire en airnow.gov.

Evite hacer ejercicio al aire libre durante los días de mala calidad del aire.

Evite hacer ejercicio cerca del tráfico pesado.



PROTEJA SU SALUD EN ESPACIOS INTERIORES

Sacuda el polvo regularmente con un trapo húmedo.

Use ventiladores en su cocina y baño para que el aire fluya.

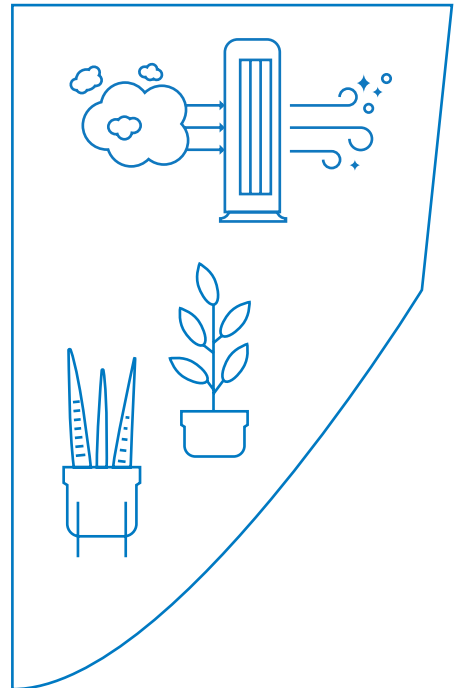
Prenda una unidad de aire acondicionado de ventana con un filtro limpio y con la toma de aire fresco cerrada para hacer circular el aire sin traer adentro la contaminación del exterior.

Reemplace los filtros de los calefactores a tiempo.

Quítese los zapatos cuando entre para evitar traer consigo la contaminación adentro.

Compre plantas para la casa para ayudar a mantener limpio el aire del interior.

Use un filtro de alta eficiencia para partículas en el aire (HEPA, por sus siglas en inglés) que se ajuste al tamaño del cuarto. No use un generador de ozono.



REDUZCA SU CONTAMINACIÓN

Use su bicicleta, camine o tome el autobús, en lugar de manejar.

Cuando maneje, apague el motor si está detenido en el tráfico por más de 10 segundos.

En los días con mal aire, póngale gasolina a su vehículo en la noche, cuando el sol es menos intenso.

Especialmente en los días con mal aire, evite usar podadoras de césped de gasolina.

Pruebe recetas ecológicas de limpieza con vinagre, bicarbonato de sodio y jabón simple.

Retire o reemplace las estufas a madera.

Evite usar aerosoles. En su lugar, use botellas de bombeo.

Evite almacenar tñer, pintura y otros materiales de mantenimiento en el interior. Elija pintura “baja en compuestos orgánicos volátiles” (VOC, por sus siglas en inglés).

Especialmente en los días con mal aire, evite fumar, las estufas de madera y las fogatas, las velas, el incienso y freír o asar comida.

QUÉ MÁS PUEDE HACER

Involúcrese con un grupo comunitario local que trabaje en temas relacionados con la calidad del aire.

