



Conciencia sobre la calidad del aire

Obtenga un informe sobre la *Calidad del aire* en Nueva Jersey para favorecer el control de los desencadenantes del asma en <http://www.airnow.gov/index.cfm?action=airnow.fcsummary&stateid=35>

Existen muchos tipos de contaminación atmosférica. El ozono a nivel del suelo y la contaminación por partículas son dos tipos de contaminación atmosférica comunes en Nueva Jersey.

Ozono a nivel del suelo (a veces denominado esmog):

- El **ozono a nivel del suelo** se forma cuando los contaminantes provenientes de los automóviles, los camiones, las centrales eléctricas, las industrias y algunos productos de consumo "se cocinan" al sol. (por lo general entre las 2 p.m. y las 8 p.m., de mayo a septiembre)
- Puede desencadenar (agravar) los síntomas del **asma**
- Vuelve a las personas más sensibles a los alérgenos; y los alérgenos son los desencadenantes más comunes de los episodios de asma (los alérgenos provienen de los ácaros del polvo, las cucarachas, las mascotas, el moho y el polen. Obtenga una lista de las **Diez acciones principales para controlar a los disparadores de asma en su hogar (Top Ten Actions to Control Asthma Triggers in Your Home)** en nuestro sitio web www.pacnj.org)
- El ozono a nivel del suelo no es el mismo ozono que el contenido en la capa natural de ozono en la atmósfera superior que nos protege de los dañinos rayos ultravioletas del sol



Contaminación atmosférica por partículas:

- Proviene de las chimeneas de las fábricas y compañías de servicios públicos, el escape de los vehículos, la quema de madera y de las actividades derivadas de la minería, la construcción y la agricultura
- La **contaminación por partículas**, también conocidas como partículas en suspensión, consiste en partículas microscópicas en el aire que respiramos
- Se ha descubierto que altas concentraciones de partículas en el aire presentan un grave peligro para la salud humana, son en particular nocivas para las personas que padecen enfermedades pulmonares como **asma y enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**



Por el bien de su salud: qué hacer cuando el ozono a nivel del suelo y/o la contaminación por partículas alcanzan niveles perjudiciales para la salud:

- Llame al 800-782-0160 (NJDEP) para escuchar un resumen grabado del pronóstico de contaminación del día para Nueva Jersey.
- Los niños y las personas que padecen asma deberían disminuir las actividades al aire libre
- Planifique la realización de la mayoría de las actividades intensas al aire libre durante las primeras horas de la mañana antes de que los niveles de ozono aumenten o bien planifique una actividad que requiera menos exigencia física
- Procure realizar todas las actividades al aire libre lejos de las carreteras transitadas y otras fuentes de contaminación
- Asegúrese de que los entrenadores de su hijo/a, los directores de campamentos y los proveedores de cuidado infantil conozcan los riesgos para la salud asociados a la contaminación atmosférica y cuenten con políticas para proteger a los niños cuando la calidad del aire sea nociva. Visite www.lunginfo.org para obtener información sobre Camp Superkids, un campamento para niños con asma en Nueva Jersey.



Ud. puede ayudar a reducir la contaminación atmosférica:

- Mantenga su vehículo en buenas condiciones: llévalo a afinar, cámbiele el aceite y controle el nivel de aire de los neumáticos. Controle que el tapón de combustible de su vehículo se ajuste bien
- Cargue combustible durante los períodos más frescos del día o después del atardecer y no llene su tanque hasta el máximo
- Evite viajes innecesarios o agrupe los viajes y limite el tiempo que deja a su vehículo en marcha estando detenido
- Comparta los viajes en auto o utilice el transporte público, camine o ande en bicicleta
- Limite el uso de cortadoras de césped con motor de gasolina
- Utilice pinturas al agua
- Prepare sus barbacoas sin utilizar líquido para encender carbón

Más sitios web útiles: El sitio de la EPA sobre asma: www.noattacks.org, sobre contaminación atmosférica: www.airnow.gov, la Asociación Pulmonar Estadounidense (American Lung Association) www.lungusa.org, el Departamento de Protección del Medio Ambiente de Nueva Jersey (NJ Department of Environmental Protection): www.state.nj.us/dep