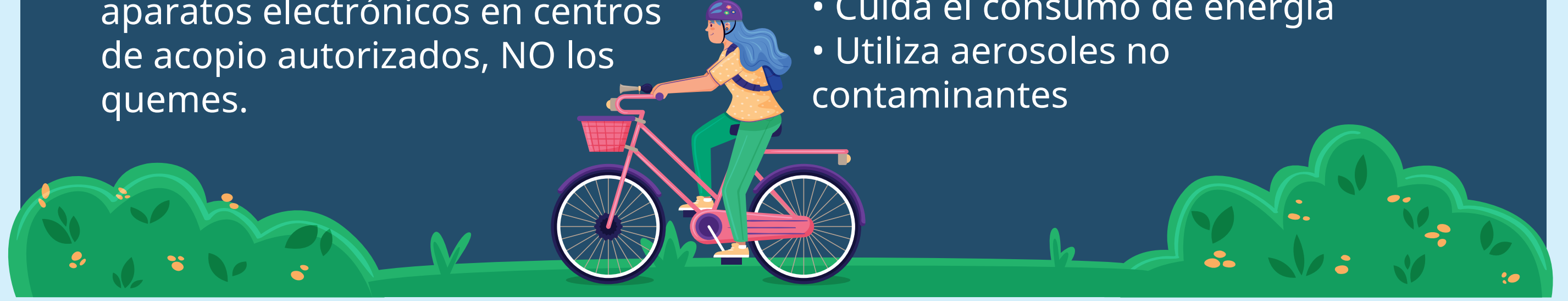


# COMUNICACIÓN DEL RIESGO A LA SALUD POR LA CALIDAD DEL AIRE

## ¿Qué acciones individuales puedes realizar para mejorar la calidad del aire de tu entorno?

- Mejora el manejo de tus residuos, NO los quemes.
- Reduce el consumo de empaques
- Dispón adecuadamente llantas y aparatos electrónicos en centros de acopio autorizados, NO los quemes.
- Transpórtate de manera sostenible.
- Adopta, mantén y cuidas áreas verdes, NO prendas fogatas.
- Cuida el consumo de energía
- Utiliza aerosoles no contaminantes



La contaminación del aire nos afecta a todos y todos, especialmente a los grupos vulnerables.

- Niñas y niños
- Mujeres embarazadas
- Adultos mayores
- Personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares

Ante la mala calidad del aire toma precauciones y reduce los riesgos a tu salud:

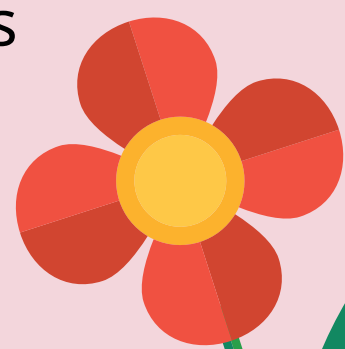
- ‡ Utiliza cubrebocas
- ‡ Mantén puertas y ventanas cerradas
- ‡ Ante síntomas respiratorios u oculares acude a tu médico
- ‡ Infórmate y protégete consultando el índice AIRE y SALUD



Categoría calidad aire/Riesgo	Personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias y mayores de 60 años	Menores de 12 años y personas gestantes	Población en general
<b>Buena/Bajo</b>	Disfruta las actividades al aire libre		
<b>Aceptable/Moderado</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Es posible realizar actividades físicas al aire libre.</li> <li>‡ Reduce las actividades físicas vigorosas al aire libre.</li> <li>‡ Infórmate sobre la evolución de la calidad del aire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Disfruta las actividades al aire libre.</li> <li>‡ Infórmate sobre la evolución de la calidad del aire.</li> </ul>	
<b>Mala/Alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Reduce las actividades físicas vigorosas al aire libre.</li> <li>‡ Infórmate sobre la evolución de la calidad del aire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Es posible realizar actividades físicas al aire libre.</li> <li>‡ Reduce las actividades físicas vigorosas al aire libre.</li> <li>‡ Ante síntomas respiratorios o cardiacos, suspende la actividad y acude a tu médico.</li> <li>‡ Infórmate sobre la evolución de la calidad del aire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Es posible realizar actividades al aire libre.</li> <li>‡ Ante síntomas como tos o falta de aire, toma más descansos y realiza actividades menos vigorosas.</li> <li>‡ Infórmate sobre la evolución de la calidad del aire.</li> </ul>
<b>Muy mala/Muy alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Es posible realizar actividades físicas en espacios interiores (espacios libres de humo de tabaco).</li> <li>‡ Evita las actividades físicas vigorosas y moderadas, así como el tiempo de estancia al aire libre.</li> <li>‡ Si presentas algún síntoma o molestia o tienes dudas, busca el consejo de tu médico.</li> <li>‡ Infórmate sobre la evolución de la calidad del aire.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Reduce las actividades físicas al aire libre y de preferencia realízalas en espacios interiores (espacios libres de humo de tabaco).</li> <li>‡ Evita la actividad física vigorosa o prolongada al aire libre.</li> <li>‡ Infórmate sobre la evolución de la calidad del aire.</li> </ul>	
<b>Extremadamente mala/Extremadamente alto</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>‡ Permanece en espacios interiores en donde puedes realizar actividades físicas, reprograma tus actividades al aire libre y si presentas síntomas respiratorios y/o cardiacos acude al médico.</li> <li>‡ Infórmate sobre la evolución de la calidad del aire.</li> </ul>		

### Ejemplos de actividades físicas moderadas:

- Caminar a paso rápido o trotar
- Bailar
- Jardinería
- Tareas domésticas
- Participación activa en juegos y deportes con niños y paseos con animales domésticos



### Ejemplos de actividades físicas vigorosas:

- Correr
- Acelerar el paso en una subida
- Pedaleo fuerte
- Hacer ejercicios aeróbicos como nadar; bailar con buen ritmo
- Deportes y juegos competitivos fútbol, voleibol, hockey, básquetbol



## ¿Cómo puedes protegerte de la contaminación del aire?

Consulta la calidad del aire que respiras, el nivel de riesgo y protégete con las recomendaciones del Índice AIRE Y SALUD en:

<https://sinaica.inecc.gob.mx/>

También consulta la página de calidad de AIRE Y SALUD de tu entidad