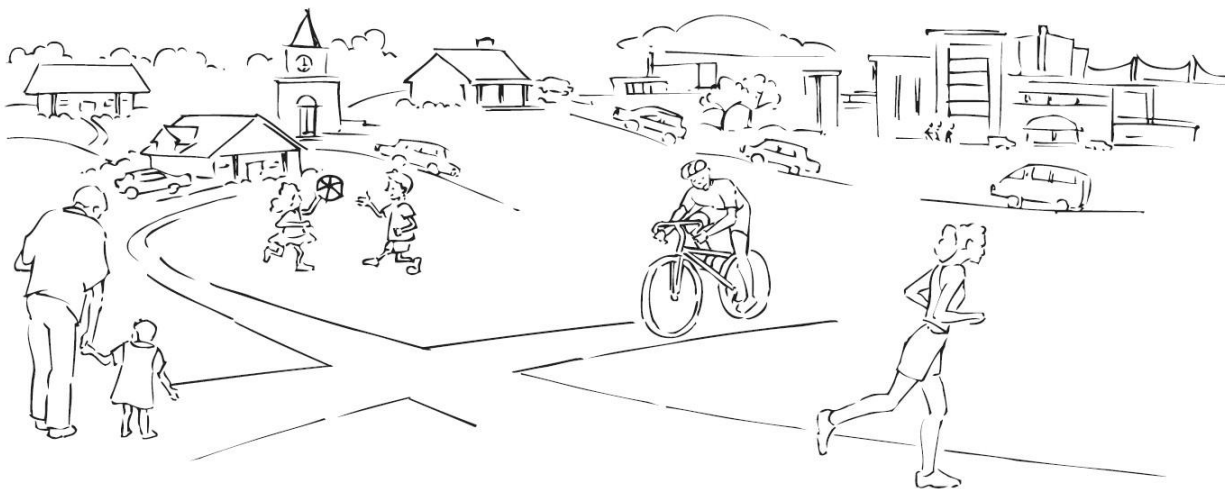


ASMA Y CONTAMINACIÓN DEL AIRE EXTERIOR



1. La contaminación del aire puede empeorar los síntomas del asma y desencadenar ataques.

Si usted o su hijo tienen asma, ¿han notado alguna vez que los síntomas empeoran cuando el aire está contaminado? La contaminación del aire puede dificultar la respiración. También puede provocar otros síntomas, como tos, sibilancias, molestias en el pecho y una sensación de ardor en los pulmones.

Dos contaminantes del aire clave pueden afectar el asma. Uno es el *ozono* (que se encuentra en el esmog). El otro es la *contaminación por partículas* (que se encuentran en la neblina, el humo y el polvo). Cuando el ozono y la contaminación por partículas se encuentran en el aire, los adultos y los niños con asma tienen más probabilidades de tener síntomas.

2. Usted puede seguir algunos pasos para ayudar a proteger su salud de la contaminación del aire.

➤ *Sepa qué tan sensible a la contaminación del aire es usted.*

- Reconozca sus síntomas del asma cuando está físicamente activo. ¿Se presentan con más frecuencia cuando el aire está más contaminado? Si es así, usted puede ser sensible a la contaminación del aire.

- También reconozca cualquier síntoma que comience hasta un día *después* de que haya estado en contacto con aire contaminado al aire libre. La contaminación del aire puede hacer que usted sea más sensible a los desencadenantes del asma, como el moho y los ácaros del polvo. Si usted es más sensible de lo normal a los desencadenantes del asma en interiores, podría ser debido a la contaminación del aire exterior.

➤ *Sepa cuándo y dónde la contaminación del aire puede ser perjudicial.*

- El *ozono* es a menudo peor en los días de verano de calor, especialmente por las tardes y al comienzo de la noche.
- La *contaminación por partículas* puede ser perjudicial en cualquier época del año, incluso en invierno. Puede ser especialmente perjudicial cuando el tiempo está calmado, lo que permite la acumulación de la contaminación del aire.

Los niveles de partículas también pueden ser elevados:

- Cerca de las carreteras con mucho tránsito, durante las horas pico y alrededor de las fábricas.
- Cuando hay humo en el aire proveniente de estufas a leña, chimeneas o quema de vegetación.

➤ **Planifique actividades cuando y donde los niveles de contaminación sean inferiores.**

El ejercicio regular es importante para mantenerse saludable, especialmente para las personas con asma. Al organizar cuándo y dónde hacer ejercicio, puede llevar un estilo de vida saludable y ayudar a reducir sus síntomas del asma cuando el aire está contaminado. En verano, planifique sus actividades más vigorosas por la mañana. Trate de realizar ejercicios alejado de carreteras con mucho tránsito o áreas industriales. En los días de calor, llenos de smog, cuando los niveles de ozono están muy elevados, considere realizar ejercicios en interiores.

➤ **Modifique su nivel de actividad.**

Cuando el aire está contaminado y realiza actividades al aire libre, trate de no esforzarse demasiado. Esto reducirá la cantidad de contaminación que usted respire. Incluso si no puede cambiar su programa, podría cambiar de actividad y realizar una menos intensa. Por ejemplo, caminar en lugar de correr. O, realizar la actividad por menos tiempo. Por ejemplo, correr 20 minutos en lugar de 30.

➤ **Escuche a su cuerpo.** Si tiene síntomas de asma cuando el aire está contaminado, interrumpa la actividad. Busque otra actividad, una menos intensa.

➤ **Tenga su medicamento de alivio rápido a mano cuando esté activo al aire libre.** De ese modo, si tiene síntomas, estará preparado. Esto es especialmente importante si usted está comenzando una actividad nueva que es más intensa que las que suele hacer.

➤ **Consulte a su proveedor de atención médica.** Si tiene síntomas del asma cuando el aire está contaminado, hable con su proveedor de atención médica.

- Si hará más ejercicio que lo habitual, hable de este tema con su proveedor de atención médica. Pregúntele si debería usar algún medicamento antes de comenzar actividades al aire libre.
- Si tiene síntomas cuando realiza determinado tipo de actividades, pregúntele a su proveedor de atención médica si debería seguir un plan de acción para el asma.

3. Consiga información actualizada sobre la calidad del aire local:

Algunas veces, usted puede notar que el aire está contaminado; por ejemplo, en un día con mucho smog o neblina. Pero, generalmente, usted no lo nota. En muchas áreas, puede encontrar pronósticos e informes de la calidad del aire en la radio o la TV local.

Estos informes utilizan el Índice de calidad del aire (Air Quality Index, AQI), que es una escala simple de colores que indican la pureza o contaminación del aire. También puede encontrar estos informes en Internet en: www.epa.gov/airnow. Puede utilizar el AQI para planificar sus actividades cada día y ayudar a reducir sus síntomas del asma.

4. Para obtener más información:

Calidad del aire y salud:

- Sitio web de la Agencia de Protección Ambiental (Environmental Protection Agency o EPA), AIRNow, en www.epa.gov/airnow
- Llame al 1-800-490-9198 para solicitar folletos gratis de la EPA sobre: *El ozono y su salud*, *Contaminación por partículas y su salud* e *Índice de calidad del aire: Una guía para la calidad del aire y su salud*.

Asma:

- Sitio web de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC) en www.cdc.gov/asthma

Aire interior y asma:

- Sitio web de la EPA sobre el asma en www.epa.gov/asthma

