

## Somos lo que respiramos: El aire fresco saludable

Por Teddi Dineley Johnson

**E**s una mañana estupenda. Usted está en su automóvil camino a su trabajo. En el semáforo, se detiene justo detrás de un autobús escolar, lo suficientemente cerca como para sonreírles a algunos niños de jardín de infancia que le saludan. El semáforo se pone en verde, el autobús comienza a moverse y, de repente, se encuentra inmerso en una nube de hollín negro.

¿Le resulta conocido? Para muchos estadounidenses, ingerir monóxido de carbono o gases de combustión junto con el café es una parte aceptada de la rutina matutina, pero tiene un precio. La

exposición prolongada a los contaminantes del aire está vinculada tanto con las cardiopatías como con el cáncer de pulmón. El aire limpio es esencial para su salud diaria y a largo plazo, pero millones de estadounidenses viven en lugares donde la contaminación del aire exterior dificulta la respiración e incluso hace que respirar sea peligroso.

“Fuentes de contaminación del aire existen



en todas las comunidades, en todos lados donde haya un automóvil, una central eléctrica o una fábrica,” sostiene Paul Billings, portavoz de la Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association). “No podemos escapar completamente de la contaminación del aire.”

La contaminación por partículas y ozono son dos de los riesgos para la salud más peligrosos transmitidos por el aire. El ozono, que se encuentra en el smog, generalmente es peor en los días calurosos porque la luz solar y el clima cálido hacen que el ozono a nivel del suelo se forme en el aire en concentraciones peligrosas. Algunos científicos han comparado los efectos del ozono en la pared del pulmón con el efecto de la quemadura solar en la piel.

La contaminación por partículas, que se encuentran en la neblina, el humo y el polvo, generalmente es peor en invierno y se considera la más peligrosa de las dos. La contaminación por partículas proviene de una variedad de fuentes, incluidos los automóviles y camiones, las industrias, chimeneas y centrales eléctricas. El tamaño de las partículas está relacionado directamente con el potencial de causar problemas de salud y pueden ser mucho más pequeñas de lo que sospecha, aún más pequeñas que el ancho de un cabello humano.

### Respete el código de color

La contaminación del aire exterior puede afectar la salud de todos, pero en ciertos grupos, incluidas las personas con asma u otras afecciones respiratorias o cardiopatías, el efecto es más grave. Según los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades la contaminación del aire puede dificultar la respiración y también causar otros síntomas, entre ellos, tos, sibilancia, malestar en el pecho y sensación de ardor en los pulmones.

Entonces, ¿debemos usar todas máscaras de protección?

“No,” dice Billings. “La mayoría de las máscaras no sirven porque las partículas son tan pequeñas que sobrepasan el mecanismo de defensa del cuerpo y penetran hasta el fondo de los pulmones. La solución es reducir las fuentes de contaminación, no hacer que la gente vaya con máscaras de gas.”

Comience protegiéndose usted mismo de la contaminación del aire exterior y consulte el Índice de Calidad del Aire todos los días. Muchos periódicos, programas de televisión y estaciones de radio transmiten la información del índice como un servicio a la comunidad. El índice indica cuán limpio o contaminado está el



aire en su comunidad y qué efectos en la salud asociados pueden preocuparle. El índice está codificado por colores para facilitar su comprensión. Por ejemplo, el color anaranjado significa que las condiciones no son saludables para grupos sensibles, como personas con asma. El rojo significa que las condiciones no son saludables para nadie.

### Marque la diferencia

Una forma de contribuir con la reducción de la contaminación del aire es usar menos su automóvil. Por mucho que adore su automóvil, tenga en cuenta que estos vehículos son la principal fuente de contaminación de aire en los Estados Unidos. En todo el país, el 75 por ciento de las emisiones de monóxido de carbono proviene de los vehículos. Pero sus propios hábitos de conducción pueden marcar una gran diferencia en la cantidad de contaminación que produce su automóvil.

Para mantener las emisiones de su automóvil a un nivel bajo, evite conducir innecesariamente y hágale a su vehículo el mantenimiento adecuado.

Considere la posibilidad de cambiar su antiguo pedazo de chatarra por un modelo híbrido menos contaminante. Reduzca las millas que conduce planificando sus diligencias antes de subirse al automóvil. Cuando sea posible, agrupe y comparta viajes, use el transporte público y elija alternativas no contaminantes, como andar en bicicleta o caminar. Su automóvil tendrá una vida útil más prolongada, ahorrará dinero y le estará haciendo un gran favor al aire.

>> Para obtener más consejos sobre el aire limpio, visite [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov) o [www.lungusa.org](http://www.lungusa.org)



American Public  
Health Association

### ¿Qué puede hacer para mantenerse sano cuando el aire está contaminado?

**DIGA** consulte el Índice de Calidad del Aire antes de planificar sus actividades al aire libre y preste atención a las advertencias.

**DIGA** escuche lo que le dice su cuerpo. Preste atención a los problemas de respiración o al asma que ocurren en la actualidad después de estar al aire libre y analícelos con su proveedor médico.

**DIGA** lo que piensa. Identifique las fuentes de contaminación del aire en su comunidad y elija cuidadosamente dónde vivir. Colabore con grupos de la comunidad y legisladores para limpiar el aire.

**NO** corra ni trote en calles congestionadas. Los niveles de contaminación pueden estar tan elevados como a 50 pies (15 metros) de la calle. Por lo tanto, tome las calles laterales.

**NO** realice actividad física al mediodía o por la tarde. Cuando hace ejercicio respira más profundo y más rápido, con lo cual lleva más aire a sus pulmones.

**NO** programe actividades recreativas para sus hijos, como partidos de fútbol o softball cuando el aire esté contaminado. Los niños son especialmente sensibles al aire contaminado.