



## Guía de Calidad del Aire para el Ozono

Calidad del Aire	Índice de Calidad del Aire (AQI)	Proteja su Salud
<b>Buena</b>	<b>0-50</b>	No se anticipan impactos a la salud cuando la calidad del aire se encuentra en este intervalo.
<b>Moderada</b>	<b>51-100</b>	Las personas extraordinariamente sensitivas deben considerar limitación de los esfuerzos físicos excesivos y prolongados al aire libre.
<b>Dañina a la Salud de los Grupos Sensitivos</b>	<b>101-150</b>	Los niños y adultos activos, y personas con enfermedades respiratorias tales como el asma, deben evitar los esfuerzos físicos excesivos y prolongados al aire libre.
<b>Dañina a la Salud</b>	<b>151-200</b>	Los niños y adultos activos, y personas con enfermedades respiratorias tales como el asma, deben evitar los esfuerzos excesivos prolongados al aire libre; las demás personas, especialmente los niños, deben limitar los esfuerzos físicos excesivos y prolongados al aire libre.
<b>Muy Dañina a la Salud</b>	<b>201-300</b>	Los niños y adultos activos, y personas con enfermedades respiratorias tales como el asma, deben evitar todos los esfuerzos excesivos al aire libre; las demás personas, especialmente los niños, deben limitar los esfuerzos físicos excesivos al aire libre.

Para mayor información visite el sitio de la EPA en: [www.epa.gov/airnow](http://www.epa.gov/airnow)

# Lo Que Usted Debe Saber Acerca del Ozono

- *El ozono es un elemento principal de los contaminantes (el smog) del aire urbano. El ozono puede limitar la capacidad de respirar profundamente, y puede causar tos, irritación de la garganta, y malestares respiratorios. Además existe evidencia de que el ozono puede disminuir la resistencia a las enfermedades respiratorias (tales como la pulmonía), dañar el tejido pulmonar, y agravar las enfermedades crónicas del pulmón (tales como el asma y la bronquitis).*
- *Los niños y las personas con historial de problemas pulmonares (tales como el asma) son sensibles a los efectos del ozono en la salud. Aún las personas adultas saludables que realizan actividades moderadas o agotadoras al aire libre pueden experimentar los efectos dañinos a la salud debido al ozono.*

## ¿Qué es el ozono?

El ozono es un gas incoloro que se puede encontrar en el aire que respiramos. Cada molécula de ozono esta compuesta de tres átomos de oxígeno, uno más que en la molécula de oxígeno que necesitamos para respirar y sostener la vida. El átomo de oxígeno adicional hace que el ozono sea extremadamente reactivo. El ozono existe naturalmente en la atmósfera superior de la Tierra, conocida como la estratosfera, donde protege la Tierra de los rayos ultravioletas del sol. Sin embargo, el ozono también se encuentra cerca de la superficie de la Tierra. Este ozono a nivel del suelo es un contaminante dañino del aire.

## ¿De dónde proviene el ozono al nivel del suelo?

El ozono al nivel del suelo se forma por medio de una reacción química entre los compuestos orgánicos volátiles (COV) y los óxidos de nitrógeno en presencia de la luz solar. Las fuentes de COV y de óxidos de nitrógeno incluyen:

- automóviles, camiones, y autobuses
- industrias y fuentes de combustión de gran tamaño, tales como las termoeléctricas
- industrias pequeñas tales como gasolineras e imprentas
- productos para el consumidor tales como pinturas y productos de limpieza
- emisiones de motores tales como los de aviones, locomotoras, equipo de construcción, segadoras, y equipo de jardinería.

Las concentraciones de ozono pueden alcanzar niveles dañinos a la salud cuando el clima está caliente y soleado con vientos relativamente ligeros.

## ¿Cómo afecta el ozono a la salud humana?

Aún a niveles relativamente bajos, el ozono puede causar inflamación e irritación de las vías respiratorias, particularmente durante la actividad física. Los síntomas resultantes pueden incluir tos, irritación de garganta, y dificultad para respirar. La inhalación de ozono puede afectar el funcionamiento pulmonar y empeorar los ataques de asma. El ozono puede aumentar la susceptibilidad de los pulmones a las infecciones, a los alérgenos, y a otros contaminantes del aire. Se ha demostrado en estudios médicos que el ozono daña los tejidos pulmonares y que la recuperación completa puede tardar varios días después de que la exposición al ozono haya cesado.

## ¿Quiénes son sensibles al ozono?

Los grupos que son sensibles al ozono incluyen los niños y adultos que realizan actividades al aire libre, y personas con enfermedades respiratorias, tales como el asma. Es probable que las personas sensibles que sufran efectos a concentraciones bajas de ozono experimenten efectos más serios a concentraciones más altas.

## ¿Qué es un Día de Acción Contra el Ozono?

Un Día de Acción Contra el Ozono puede ser declarado por la agencia de calidad del aire local o de su estado cuando se predice que los niveles de ozono alcanzarán niveles dañinos a la salud. Estos programas, frecuentemente en asociación con negocios locales, auspician las acciones voluntarias para reducir las emisiones de contaminantes que contribuyen a la formación del ozono al nivel del suelo.

## Como Usted Puede Ayudar a Conservar el Aire Limpio

### Sugerencias para uso diario:

- Ahorre energía—en el hogar, en el trabajo, en todas partes.
- Siga las instrucciones para cargar gasolina para una recuperación eficiente de los vapores. Evite derramar combustible y siempre apriete su tapón del tanque.
- Mantenga los motores de autos, lanchas, y otros equipos bien afinados de acuerdo a las especificaciones del fabricante.
- Asegúrese de que sus llantas estén infladas debidamente.
- Siempre que sea posible, comparta viajes, use transporte público o bicicleta, o camine.
- Siempre que sea posible, utilice pinturas y productos de limpieza que no sean nocivos al ambiente.
- Algunos productos que Usted usa en su casa u oficina están hechos con sustancias químicas que pueden evaporarse al aire cuando Usted los usa. Siga las recomendaciones del fabricante para su uso y selle debidamente los limpiadores, pinturas, y otras sustancias químicas para prevenir su evaporación al aire.

### Sugerencias para el Día de Acción Contra el Ozono:

- Ahorre energía eléctrica y mantenga el aire acondicionado a una temperatura más alta.
- Elija un transporte más limpio—comparta el viaje al trabajo o utilice el transporte público. Siempre que sea posible, use la bicicleta o camine cuando haga un mandado.
- Posponga el uso de equipos de jardinería o segadoras con motor de gasolina.
- Cargue el combustible a autos y camiones después de la puesta del sol.
- Combine sus asuntos pendientes de manera que pueda reducir los viajes.
- Limite el funcionamiento del motor en posición neutral.
- Utilice las sustancias químicas para uso del hogar, taller, y jardín en maneras que mantengan la evaporación en un mínimo, o trate de retrasar su uso cuando se prediga una baja calidad del aire.