



Protege a tus seres queridos

Todos estamos expuestos al ozono, pero algunas personas son más propensas a tener daños en la salud. Los niños y adultos que realizan actividades al aire libre, los adultos mayores y las personas con enfermedades respiratorias preexistentes.

Consume alimentos ricos en antioxidantes como frutas y verduras y bebe suficiente agua.

Recuerda revisar el comportamiento de este contaminante en la Ciudad de México, consultando a lo largo del día el Índice Metropolitano de la Calidad del Aire (IMECA), sobre todo si tienes pensado salir a la calle, a jugar, hacer ejercicio, trabajar o alguna otra actividad.



Sistema de Monitoreo Atmosférico - SIMAT

www.calidadaire.df.gob.mx

Twitter: @AireMexicoDF

5278-9931 ext. 1

Centro de Información de la

Calidad del Aire - CICA

5278-9931 ext. 6136



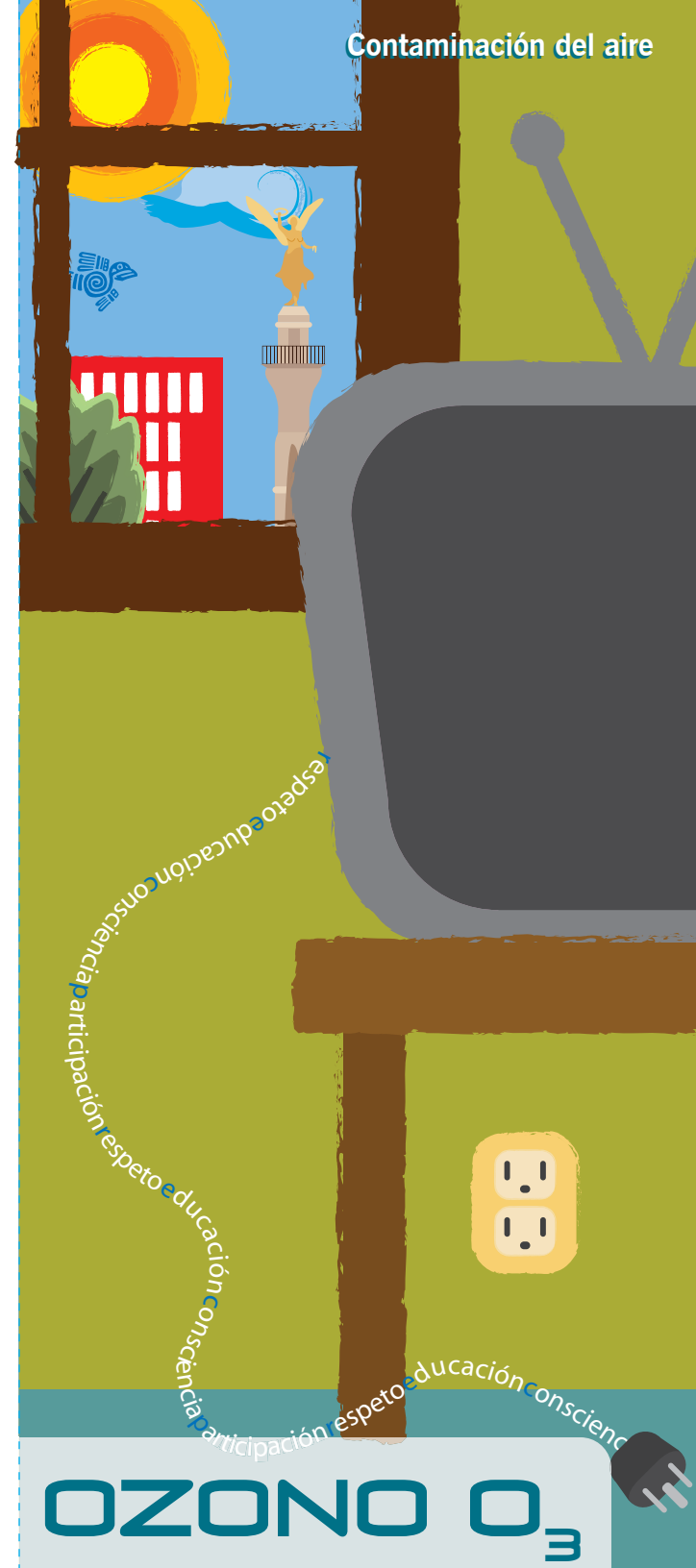
TU puedes ser parte de la solución, la solución, cuídate, cuida el ambiente, ahorra dinero... , ahorra

Dale mantenimiento a tu automóvil, afínalo regularmente. Mantén las llantas con la cantidad de aire adecuada. No dejes encendido innecesariamente tu auto. Comparte tu auto. ¡Maneja menos! ¡Camina más! Usa tu bicicleta, patineta o patines. Usa el transporte público. Evita las parrilladas. Asegúrate de prevenir cualquier clase de incendios. Apoya iniciativas locales de reforestación. Planta un árbol. Cuida los parques y los jardines cercanos a tu casa, escuela o trabajo. Adopta un camellón. Conserva la electricidad, desconecta los aparatos cuando no los uses. Dale mantenimiento regular al refrigerador, al calentador y a la estufa. Usa equipos solares en tu casa para calentar el agua o producir energía. Reduce, Rehúsa y luego Recicla. Compra y utiliza productos reciclados, biodegradables y orgánicos. Infórmate y aprende acerca de la contaminación del aire. Consulta el Índice Metropolitano de la Calidad del Aire (IMECA). Participa en los programas gubernamentales, es por tu bien, por el bien de

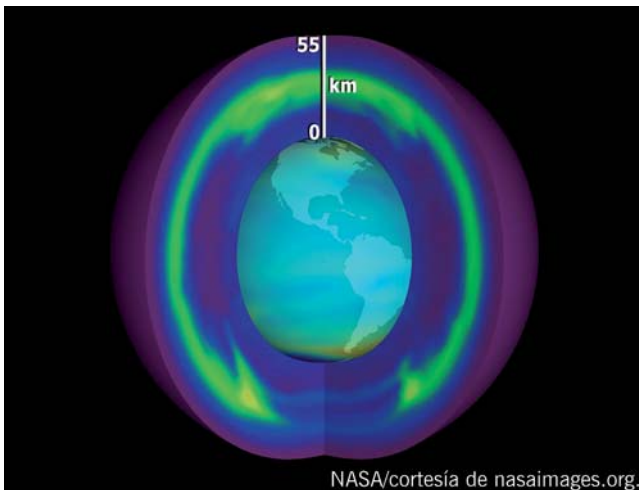
T O D O S



Contaminación del aire



OZONO O₃



Arriba: ¡ozono bueno!... abajo: ¡ozono malo!

Es posible que la palabra ozono te remita a pensar en la capa de ozono, lo cual te llevará a asumir que el ozono es bueno. El ozono es excelente si está muy arriba, más arriba del aire que respiramos las personas, existe de forma natural en la atmósfera superior de la Tierra, y protege a la vida del planeta de los peligrosos rayos ultravioleta provenientes del sol.

Sin embargo, el ozono que se encuentra cerca de la corteza terrestre, el que se forma de los contaminantes que producimos en las ciudades y se queda en la capa de aire cerca del suelo, en el aire que respiramos, es un contaminante que daña tu salud y afecta todas las cosas con las que entra en contacto.



¿Qué es el ozono que contamina el aire que respiras?

El ozono es un gas que a nivel del suelo se forma en presencia de luz solar, cuando reaccionan contaminantes como los hidrocarburos y óxidos de nitrógeno emitidos por los escapes de los vehículos y las chimeneas de las fábricas, entre otras fuentes. El ozono puede alcanzar niveles dañinos a la salud, generalmente en días despejados y con poco viento.

En la Ciudad de México, a pesar de los esfuerzos por controlar la formación de este contaminante, continúa por encima de las normas recomendadas por las autoridades sanitarias, sobre todo en el sur.



¿De dónde proviene el ozono como contaminante?

Muchas de nuestras actividades cotidianas producen y emiten contaminantes que facilitan la formación del ozono:

Los gases que arrojan automóviles, camiones, autobuses, las industrias y fuentes de combustión de gran tamaño.

Las termoeléctricas que generan la energía que usamos todos los días en nuestras casas, trabajos, escuelas, etcétera.

Las industrias pequeñas, las gasolineras e imprentas las tintorerías, los talleres de hojalatería y pintura.

El uso de productos como pinturas, productos de limpieza o solventes.

En fin, todo lo que hacemos que necesite algún tipo de combustible.

Exponerte al ozono puede...

Atacar y dañar las células que cubren nariz, garganta, bronquios y pulmones, causando irritación e inflamación, aunque las concentraciones en el aire sean bajas, sobre todo si te encuentras al aire libre, realizando alguna clase de actividad física, independientemente de que sea vigorosa o no, evidentemente los efectos son más graves si te expones al ozono por periodos prolongados.

Al estar en contacto con este contaminante puedes tener síntomas como tos, molestias de garganta, dificultad para respirar o ardor de ojos. La inhalación de este contaminante, también afecta el funcionamiento pulmonar en el momento y empeora los ataques de asma. ¿Te parece poco? el ozono baja tus defensas, lo cual favorece el desarrollo de infecciones pulmonares. Los daños a la salud por exposición a altas concentraciones de ozono son inmediatos y de largo plazo.

