

Además existen situaciones que agravan los daños: si padeces alguna enfermedad respiratoria o del corazón, si eres un adulto mayor debes evitar esforzarte prolongadamente en lugares al aire libre.

Por causas naturales los niños respiran más rápido que los adultos, si a esto le aunas que los pulmones se terminan de desarrollar durante la infancia y la adolescencia, el resultado es la acumulación de partículas en tus pulmones que pueden ocasionar daños irreversibles.

Si te consideras una persona sana, limita tus esfuerzos físicos, pues recuerda que mientras realizas actividades físicas vigorosas incrementas la cantidad de aire que respiras y esto favorece que las partículas viajen a lo más profundo de tus pulmones. Si te es posible permanece en casa o en espacios cerrados.

Cuédate y protege a tus seres queridos. Consulta 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 o trabajar.



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



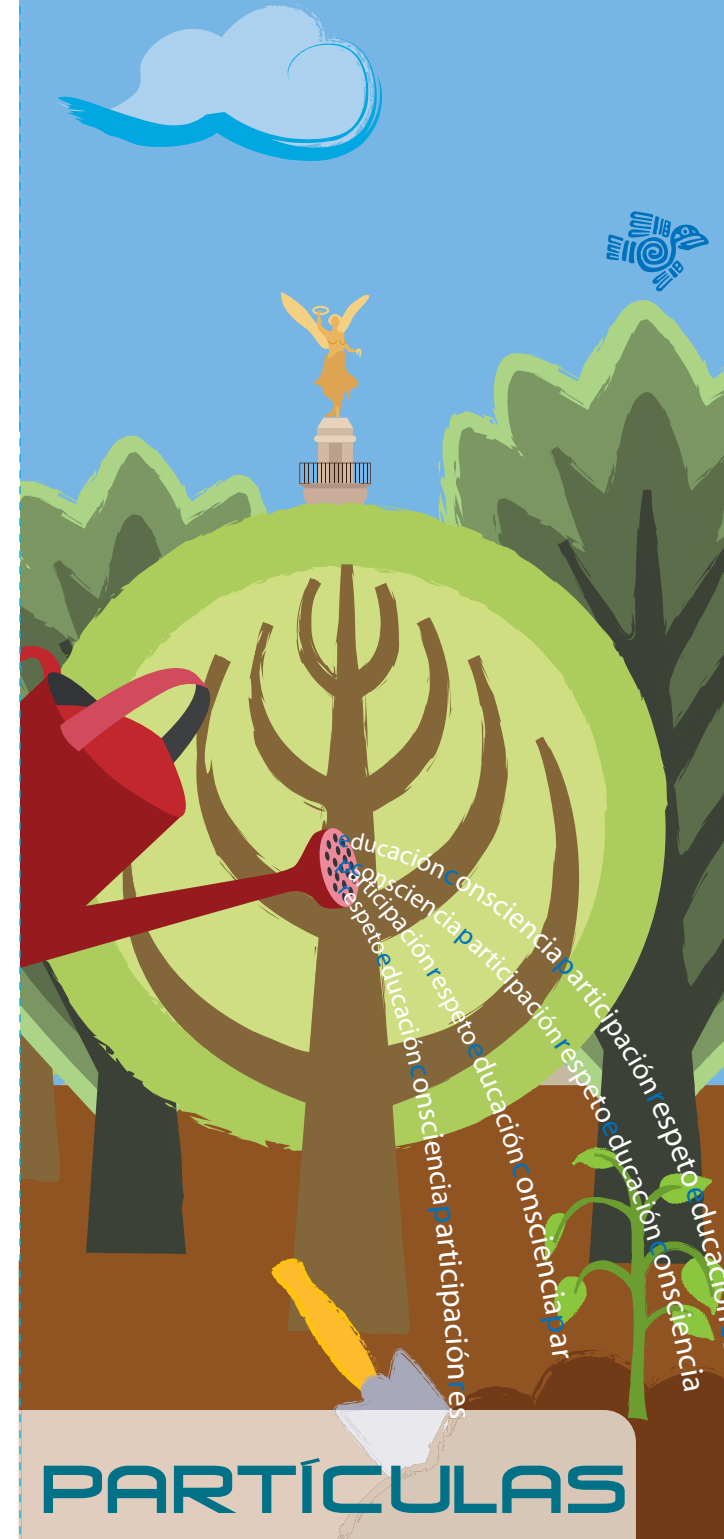
TU puedes ser parte de la solución, comparte tu auto, cuida el ambiente, ahorra dinero... Dale mantenimiento a tu automóvil, afínalo regularmente.

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



¿Te has percatado que casi todo el tiempo tienes mucosidad en las fosas nasales o al contrario padeces de una resequeidad constante en ellas o sientes una sustancia viscosa en la garganta? ¿Has observado que al regresar de la calle y limpiar tu nariz las secreciones parecen estar sucias y que las molestias se agravan cuando estás en la calle o cerca de personas que fuman? De hecho, a los habitantes de esta gran ciudad ya nos parece normal padecer diariamente de estas molestias, sin embargo, no es normal.

El organismo produce moco para atrapar polvo, virus o bacterias y así evitar que entren a nuestros órganos o se alojen en nuestro sistema respiratorio, la mucosidad forma parte de las estrategias de defensa que tenemos en nuestro cuerpo, pero producirla permanentemente tiene que ver con la mala calidad de aire que respiramos.

¿De qué nos estamos defendiendo?

¿En alguna ocasión has observado un haz de luz entrando por la ventana y contemplado a miles de partículas revoloteando en el mismo espacio donde te encuentras? estas partículas se hallan en todos lados incluso en el aire que entra a tus pulmones y son tan pequeñas que dentro de una esfera del tamaño de una canica podríamos meter hasta 100 millones de ellas ieste número equivale al número de habitantes de la Republica Mexicana! Las partículas están presentes siempre, pero cuando existe una gran cantidad de ellas en el aire pueden dañar tu salud.

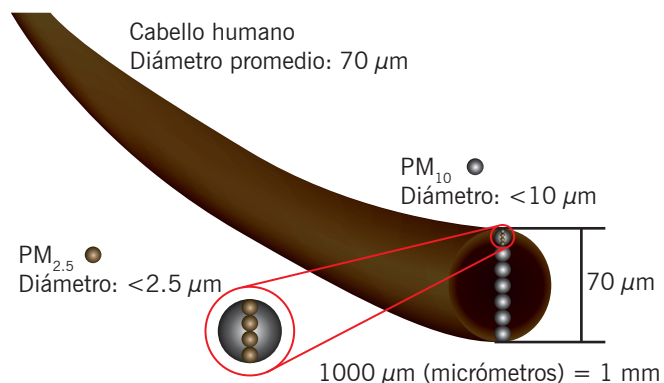


¿Y qué son las partículas?

Las partículas tienen cualquier forma y tamaño, las hay esféricas, cúbicas, fibrosas, escamosas, irregulares, etc. Pueden ser líquidas, como el vapor que se desprende cuando te bañas y también sólidas, como las que arrojan los camiones por sus escapes.

Cuando el viento levanta el polvo del suelo, después de un rato se deposita sobre el piso, la calle, los muebles de tu casa, etc. Pero hay partículas más pequeñas, que no vemos a simple vista, como las que se encuentran en el humo del cigarro, que no se depositan fácilmente, flotan y viajan libremente en el aire.

Cuando medimos la contaminación del aire hablamos de partículas menores a 10 micrómetros (PM_{10}) y partículas menores a 2.5 micrómetros ($PM_{2.5}$). Las PM_{10} son tan pequeñas que en el grosor de un cabello cabrían más de 5 partículas una tras otra. Las $PM_{2.5}$ son todavía más pequeñas y en el mismo cabello cabrían al menos 20.



¿De dónde provienen?

Las partículas grandes o pequeñas provienen del humo de los camiones y las fábricas, de los incendios, de las plantas (polen), de los hongos (esporas), de la piel que se desprende de tu cuerpo, de las heces fecales, de óxidos o herrumbres pulverizados, de algunos materiales y residuos de la fundición de metales como el hierro, otras se forman a través de reacciones químicas en el aire. En la Ciudad de México las principales fuentes de partículas son, el escape de los automóviles, la quema de diesel, las tolvaneras durante la temporada seca del año y las construcciones.



Una vez en el ambiente las partículas flotan en el aire y viajan de un sitio a otro, puede ser que se emitan en el Estado de México y se transporten hacia Morelos o viceversa. Cuando no hay suficiente viento quedan suspendidas sobre la ciudad, formando una nube (*nata*) casi permanente en el paisaje citadino que nos impide ver bien los objetos como las montañas o edificios, a cierta distancia. En el ir y venir de las partículas estamos constantemente en contacto con ellas.

Exponerte a concentraciones altas de partículas puede...

Afectar tu salud, sobre todo si sus niveles en el aire son elevados. Diariamente respiramos entre 5 y 8 litros de aire por minuto, y al inhalar aspiras cualquier partícula que este flotando en el ambiente, entonces las partículas viajan a tu sistema respiratorio. En su camino las partículas grandes se adhieren a tu nariz y garganta mientras las pequeñas viajan profundamente y se depositan en tus bronquios y pulmones.

Al exponerte puedes desarrollar síntomas que van desde resequeidad, irritación, incremento en las secreciones, tos o dificultad para respirar, hasta daños permanentes en tus pulmones, incrementando la posibilidad de adquirir y desarrollar enfermedades respiratorias de por vida, lo que te llevará a tener una mala calidad de vida y en casos graves a la muerte prematura.

¿Te parece poco? el daño en tu sistema respiratorio puede hacer que aumentes el uso de medicamentos y que visites con mayor frecuencia al médico o vayas a la sala de emergencias, incrementando tus gastos o los de tu familia.