

Cuídese Conociendo el Aire que Respira

¿Ha notado las señales de alerta diarias de la calidad del aire? ¿Qué significan exactamente para su familia?

El Programa de Manejo del Asma de Children's HealthSM está aquí para ayudarlo a comprender el índice de la calidad del aire (AQI) y a diseñar un plan para el manejo del asma a fin de mantener a su familia saludable, incluso cuando la calidad del aire no lo sea.

El AQI utiliza cuatro contaminantes del aire importantes (ozono, contaminación por partículas, monóxido de carbono y dióxido de azufre) para clasificar la calidad del aire en seis categorías. Mientras más alto es el nivel, más grave es el problema sanitario para su familia y mayor es el riesgo de un ataque de asma. El cuadro del AQI que figura a continuación contiene consejos que los ayudarán a usted y a su familia a respirar con tranquilidad mientras disfrutan del aire libre.

VALOR DEL ÍNDICE DE LA CALIDAD DEL AIRE (AQI)	MIEMBROS DE LA FAMILIA AFECTADOS	MEDIDAS PARA PROTEGER LA SALUD DE SU FAMILIA
Bueno de 0 a 50	Ninguno	Ninguno
Riesgo moderado de 51 a 100	Para personas sensibles	Considere reducir la actividad física prolongada o intensa al aire libre
Poco saludable para grupos sensibles de 101 a 150	Personas con enfermedades en los pulmones o en el corazón, niños y personas mayores	Reduzca la actividad física prolongada o intensa al aire libre
Poco saludable de 151 a 200	Personas con enfermedades en los pulmones o en el corazón, niños y personas mayores	Evite la actividad física o intensa al aire libre
	Otros miembros de la familia	Limite la actividad física o intensa al aire libre
Nada saludable de 201 a 300	Personas con enfermedades en los pulmones o en el corazón, niños y personas mayores	Evite todo tipo de actividad física al aire libre
	Otros miembros de la familia	Limite la actividad física al aire libre
Peligroso de 301 a 500	Todos	Evite todo tipo de actividad física al aire libre

Consulte el AQI de hoy en airnow.gov y visite childrens.com/asthma para obtener más información sobre cómo crear un plan de acción para el control del asma.