

# La calidad del aire al aire libre y el accidente cerebrovascular

La mala calidad del aire es poco sana para todos, especialmente para **especialmente para los adultos mayores y personas con riesgo para el accidente cerebrovascular**. Si ha tenido un accidente cerebrovascular en el pasado, la mala calidad del aire puede hacerlo más propenso a tener otro.

Para las personas con riesgo para el accidente cerebrovascular, la mala calidad del aire puede causar:

## AHORA



Accidente cerebrovascular

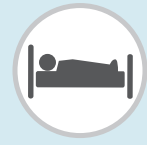


Ataque del corazón



Más visitas al hospital y la sala de emergencias

## LARGO PLAZO



Mayor riesgo de accidente cerebrovascular, coágulos de sangre, ataques al corazón y muerte prematura

**El índice de calidad del aire (o AQI por las siglas en Inglés)** es un número para informar que tan limpio o insalubre es su aire cada día.

Lo puede encontrar en este sitio web [AirNow.gov](http://AirNow.gov). También es reportado en las fuentes de información locales:



## Cuando el AQI es:

1-50

**BUENO**



Disfrutar actividades habituales al aire libre



51-100

**MODERADO**



Reducir el ejercicio al aire libre — que no sea tan largo, ni tan intenso  
Si tiene síntomas permanezca dentro

101-150

**NO SALUDABLE**

para grupos sensibles



Planee las actividades que deben hacerse al aire libre a las horas del día cuando la calidad del aire es mejor



Hacer ejercicio dentro de la casa

151-200

**NO SALUDABLE**

201-300

**MUY POCO SALUDABLE**

## Una persona en riesgo para el accidente cerebrovascular debe:



Si tiene problemas repentinos con:

- Equilibrio
- Ojos
- Caída cara
- Debilidad del brazo
- El habla

**Busque ayuda médica de inmediato**



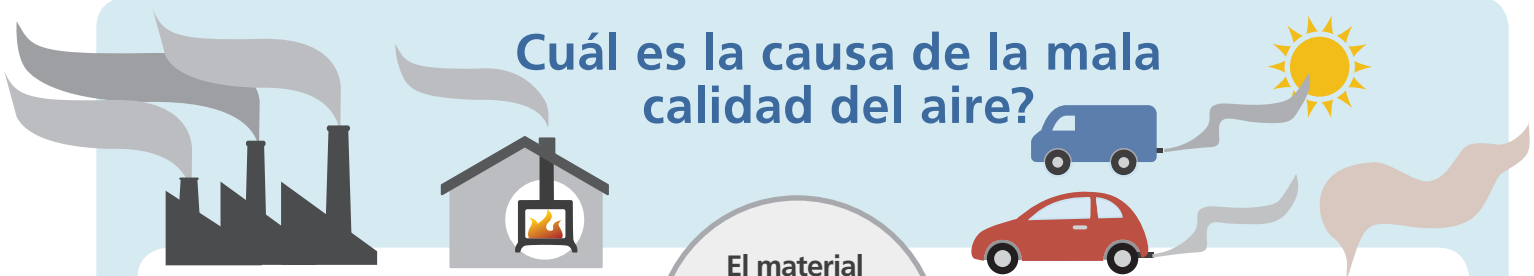
Siempre tome sus medicamentos según lo prescrito por su médico, especialmente cuando la calidad del aire no es saludable



Incluso cuando la calidad del aire es buena, el tráfico aumenta la contaminación del aire y es peligroso

Evite la exposición al aire libre en lugares con mucho tráfico

## Cuál es la causa de la mala calidad del aire?



El humo de las chimeneas

Quemar leña — dentro o fuera de la casa

**El material particulado como el ozono a nivel del suelo empeoran el accidente cerebrovascular**

Los coches y camiones

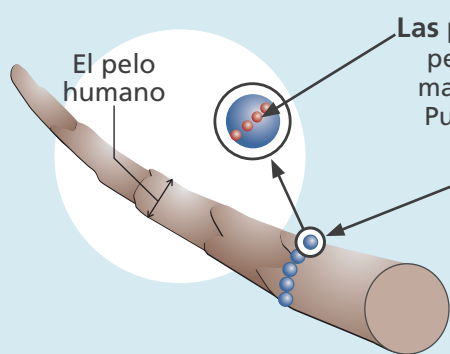
Levantar polvo

El **material particulado** son partículas diminutas en el aire, como polvo, suciedad, hollín y humo. En el norte de Utah es más común y más problemático en los meses de invierno. Los síntomas pueden aparecer varias horas después de la exposición.

El **ozono a nivel de piso** se forma cuando el aire contaminado se pone en contacto con el calor y la luz solar. Esto es más común en los meses de verano y al final del día. Los síntomas generalmente aparecen de inmediato.

## Material particulado y el accidente cerebrovascular

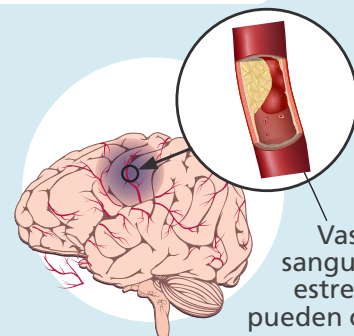
El material particulado a veces se reporta como PM 2.5 y PM 10



El pelo humano

Las **partículas PM 2.5** son extremadamente pequeñas. Una mascarilla ni siquiera los mantendrá fuera de las vías respiratorias. Pueden entrar en la sangre y causar que los vasos sanguíneos se estrechen.

Las **partículas PM 10** son un poco más grandes. Estas incluyen cosas como polvo, polen y moho. Su nariz y las vías respiratorias pueden filtrar algunas de ellas.



Vasos sanguíneos estrechos pueden conducir a un accidente cerebrovascular

## Más maneras de tomar medidas



**Prestar atención a al aire en su hogar**  
Asegúrese de que el aire del interior esté libre de humo y vapores químicos. Pídale a su médico si usted debe conseguir un filtro de aire.



**Escuche a su cuerpo**  
Conozca sus propias respuestas a los diferentes niveles de AQI — y cuando tenga que cambiar sus planes.



**Conozca su vecindario**  
Preste atención a los lugares y horas del día en los que la calidad del aire le afecta más.



**Aprenda más**  
Obtenga más información sobre que puede hacer para mejorar la calidad del aire — tanto al aire libre como en su casa.

Utah Aire Limpio  
UCAIR.org  
AirNow.gov  
EPA.gov/airquality

Outdoor Air Quality and Stroke