

# Guía informativa sobre la calidad del aire en Washington para la contaminación por partículas

Los gases de los escapes de los vehículos, las emisiones de las estufas a leña, las emisiones industriales, el humo de los incendios forestales, el polvo arrastrado por el viento y otras fuentes contienen partículas finas de 2.5 micrómetros de diámetro o menos (PM2.5) que pueden ser peligrosas para la salud.

Verifique las condiciones actuales y previstas en [enviwa.ecology.wa.gov](http://enviwa.ecology.wa.gov).

**El índice de calidad del aire (ICA) establece seis categorías para proporcionar información sobre el nivel de calidad del aire y los problemas de salud:**

Índice de calidad del aire	¿Qué debo hacer?
<b>Buena</b> 0–50	 Es un excelente día para hacer ejercicio al aire libre y un buen momento para elaborar un plan si se prevé un empeoramiento de la calidad del aire.
<b>Moderada</b> 51–100	 Algunas personas son particularmente sensibles a los niveles más bajos de contaminación por partículas, por lo que deben reducir la exposición a estas. Por ejemplo, deben reducir el tiempo que pasan en el exterior y evitar realizar actividades extenuantes al aire libre. Todos los grupos sensibles deben estar atentos a los síntomas.
<b>Dañina para grupos sensibles</b> 101–150	 Los grupos sensibles deben tomar medidas para reducir la exposición. Deben reducir el tiempo que pasan en el exterior, evitar realizar actividades extenuantes al aire libre y seguir los consejos para respirar un aire más limpio en interiores. Todos deben estar atentos a los síntomas, ya que indican si es necesario reducir la exposición.
<b>Dañina</b> 151–200	 Todos deberían reducir la exposición. Deben reducir el tiempo que pasan en el exterior, evitar realizar actividades extenuantes al aire libre y seguir los consejos para respirar un aire más limpio en interiores.
<b>Muy dañina</b> 201–300	 Todos deberían reducir la exposición. Deben quedarse en casa y filtrar el aire interior para mantenerlo más limpio. Vayan a otro sitio para respirar un aire más puro, si es necesario.
<b>Peligrosa</b> >300	 Todos deberían reducir la exposición. Deben quedarse en casa y filtrar el aire interior para mantenerlo más limpio. Vayan a otro sitio para respirar un aire más puro, si es necesario.

## Estos son los síntomas:

Ardor en los ojos

Tos

Irritación de la garganta y la nariz

Dolores de cabeza

Cansancio

Sibilancia y dificultad para respirar

Frecuencia cardíaca irregular

Dolor en el pecho



**Si los síntomas se agravan, acuda a un médico. Una exposición elevada a las PM2.5 puede derivar en hospitalizaciones y aumentar el riesgo de muerte.**

*Consulte el reverso para conocer las medidas que debe tomar para reducir la exposición y acceder a una lista de grupos sensibles con mayor riesgo.*

Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales y las medidas para proteger la salud, visite [doh.wa.gov/smokefromfires](http://doh.wa.gov/smokefromfires).

Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales y la seguridad de los trabajadores al aire libre, consulte los requisitos del Departamento de Labor e Industrias del estado de Washington.

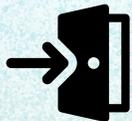
# Medidas para reducir la exposición



**Limite la duración y la intensidad de las actividades físicas que realiza al aire libre.**



**Quédense en casa para respirar un aire interior más limpio:**



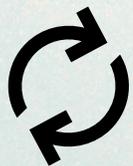
Cierre las ventanas y las puertas, a menos que haga demasiado calor para mantener una temperatura segura.



No contribuya a la contaminación del aire interior encendiendo velas o fumando cigarrillos.



Filtre el aire interior mediante un sistema de HVAC (por su sigla en inglés; calefacción, ventilación y aire acondicionado), un purificador de aire portátil con filtros HEPA (por su sigla en inglés; filtro de aire de partículas de alta eficiencia) o un filtro de ventilador hecho por usted.



Ponga los aires acondicionados en modo de recirculación.



**Si no puede mantener el aire limpio en el hogar, vaya a otro sitio para respirar un aire más puro, como la casa de un amigo, un espacio público o una zona no afectada.**



**Si debe estar al aire libre, use un respirador de partículas aprobado por el NIOSH (por su sigla en inglés, Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional) que se ajuste adecuadamente, como una mascarilla N95.**



## **Grupos sensibles con mayor riesgo**

- › Personas con problemas de salud
  - » Enfermedades pulmonares, como el asma y la EPOC
  - » Enfermedades cardíacas
  - » Enfermedades respiratorias
  - » Diabetes
- › Personas de 18 años o menos, o mayores de 65
- › Embarazadas
- › Trabajadores al aire libre
- › Personas de color
- › Poblaciones tribales e indígenas
- › Personas con bajos ingresos



DOH 821-174 Spanish  
April 2022

Para solicitar este documento en otro formato, llame al 1-800-525-0127. Los clientes con sordera o problemas de audición deben llamar al 711 (Washington Relay) o enviar un correo electrónico a [civil.rights@doh.wa.gov](mailto:civil.rights@doh.wa.gov).

*Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales y las medidas para proteger la salud, visite [doh.wa.gov/smokefromfires](https://doh.wa.gov/smokefromfires).*

*Para obtener información sobre el humo de los incendios forestales y la seguridad de los trabajadores al aire libre, consulte los requisitos del Departamento de Labor e Industrias del estado de Washington.*