

## El Programa de banderines sobre la calidad del aire y los adultos mayores

### ¿Por qué deberían preocuparse los adultos mayores de la contaminación

A medida que las personas se hacen mayores, sus cuerpos tienen menor capacidad de compensar por los efectos de los riesgos ambientales. La contaminación atmosférica, como el ozono, la contaminación por partículas (PM), y en especial la contaminación por partículas finas (PM<sub>2.5</sub>), es la que probablemente afecte más la salud de los adultos mayores.



Se ha vinculado la contaminación por partículas finas a muertes prematuras, arritmias cardíacas y ataques al corazón, ataques de asma y a la aparición de bronquitis crónica. El ozono, incluso a bajo nivel, puede empeorar las enfermedades respiratorias. Esto conduce a un mayor uso de medicamentos, más visitas a los profesionales de la salud, ingresos en urgencias y hospitales e incluso la muerte.

### ¿Qué puede hacer para disminuir su exposición a la contaminación atmosférica?

- Compruebe el Índice de la calidad del aire (AQI) en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov). El AQI le informa sobre la salubridad del aire y si puede afectar su salud.
- Utilice la [guía sobre la calidad del aire y actividades](#)\* para averiguar qué actividades al aire libre son las mejores para usted conforme a la calidad del aire en ese momento y su pronóstico. Por ejemplo, cuando el AQI es insalubre, puede que quiera descansar más a menudo o caminar en vez de correr.
- Pida a una organización local, como un centro para adultos mayores, a una biblioteca, parque de bomberos o museo que inicie un Programa de banderines sobre la calidad del aire.

### ¿Qué es el Programa de banderines sobre la calidad del aire?

Los participantes en el Programa de banderines sobre la calidad del aire izan un banderín según el pronóstico de la calidad del aire del lugar lo que a su vez notifica a la comunidad la posibilidad de que la calidad del aire sea insalubre. El color del banderín coincide con los colores del AQI de la EPA: verde, amarillo, naranja, rojo y morado.

En días insalubres, puede modificar sus actividades físicas para ayudar a disminuir la exposición a la contaminación atmosférica y seguir realizando actividad física. Recuerde que la calidad del aire cambia igual que cambia el tiempo. Es por ello que le recomendamos comprobar cuál es el AQI antes de hacer planes.

Para obtener más información, visite [www.airnow.gov/flag](http://www.airnow.gov/flag). Los banderines son un recuerdo diario de que tenemos que ser conscientes de la calidad del aire.



\* [https://www.airnow.gov/index.cfm?action=flag\\_program.outdoorguid\\_sp](https://www.airnow.gov/index.cfm?action=flag_program.outdoorguid_sp)