**Mala calidad del aire exterior**

Los episodios de calor extremo en Massachusetts pueden generar altos niveles de ozono, polen y partículas en el aire como polvo, suciedad, humo o gotitas líquidas (partículas) que son tan pequeñas que se pueden inhalar y causar graves problemas de salud. La mala calidad del aire exterior puede causar problemas de salud, especialmente en personas con asma, enfermedades pulmonares o cardiopatías, y puede empeorar los síntomas del asma y las alergias.

Se prevé que el calor extremo, la mayor nubosidad y la humedad debidas al cambio climático aumenten la contaminación atmosférica en Massachusetts.

**¿Quiénes corren mayor riesgo?**

Algunas personas pueden correr más riesgo debido a su lugar de residencia, su acceso a la información oficial del gobierno, la disponibilidad de recursos para prepararse y responder, y si ya tienen problemas de salud. Entre ellas se encuentran:

* Niños menores de 5 años y adultos mayores de 65 años
* Personas embarazadas
* Personas con discapacidad
* Personas con afecciones médicas preexistentes como enfermedades cardíacas, asma, enfermedades pulmonares y alergias respiratorias
* Personas de color debido al racismo sistémico
* Personas que hablan poco o nada de inglés, y que pueden no recibir mensajes de emergencia en su lengua materna
* Personas que viven en zonas con mucho tránsito
* Personas que trabajan o hacen ejercicio al aire libre

**¿Qué podemos hacer al respecto?**

* Reducir los desencadenantes habituales del asma en casa, como el humo de tabaco indirecto, el polvo, el pelo y la caspa de las mascotas y el moho
* Usar filtros de aire portátiles o aire acondicionado si tiene uno
* Mantener los niveles de humedad entre el 30 y el 50 % en interiores con aires acondicionados, ventiladores o deshumidificadores si es posible
* Preguntar al su médico cómo reconocer los síntomas de la alergia estacional y usar los medicamentos adecuados
* Limitar el tiempo que los niños pasan al aire libre en días de contaminación o polen elevados
* Solicitar a las escuelas y a los campamentos que reduzcan la exposición de los niños a los desencadenantes habituales del asma, como la exposición a vehículos en marcha en las filas para recoger y dejar a los niños
* Ser consciente de la calidad del aire que le rodea: revisar el [Índice de calidad del aire](http://www.airnow.gov/)
* Caminar o andar en bicicleta o tomar el transporte público cuando sea posible
* Cuando use un automóvil, no deje su vehículo al ralentí por más tiempo del necesario
* [Conocer los signos de deshidratación y exceso de calor](https://my.clevelandclinic.org/health/diseases/9013-dehydration)

**Obtenga más información en: mass.gov/ClimateAndHealth**

**Bureau of Climate and Environmental Health**

**Environmental Toxicology Program**

**Massachusetts Department of Public Health**

**250 Washington Street, Boston, MA 02108**

**Teléfono: 617-624-5757 |** **DPHToxicology@state.ma.us**

[**http://www.mass.gov/dph/environmental\_health**](http://www.mass.gov/dph/environmental_health)