



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



Mala calidad del aire exterior

- 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](#)
- 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](#)