

# Recomendaciones de salud sobre la calidad del aire libre, según el índice de calidad del aire

La mala calidad del aire puede perjudicar su salud. Según su sensibilidad a la mala calidad del aire, es posible que quiera modificar lo que hace al aire libre cuando la calidad del aire cambia. Siga estas recomendaciones:

- o Monitoree las alertas y noticias de la Ciudad de Nueva York, y visite [airnow.gov](http://airnow.gov) para saber cuál es el índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) actual.
- o Las probabilidades de verse afectado por la mala calidad del aire aumentan con las actividades físicas al aire libre más extenuantes (intensas) y con la mayor cantidad de tiempo que se pase al aire libre sin pausas.
- o Escuche a su cuerpo: si siente los efectos de la mala calidad del aire, vaya a un lugar cerrado.
- o Las personas sensibles a la mala calidad del aire incluyen aquellas con afecciones cardíacas o respiratorias (inclusive asma), con inmunodepresión, embarazadas y de 65 años de edad y mayores. Los niños (en particular, los más pequeños) son más vulnerables a la mala calidad del aire que los adultos saludables. Los niños sensibles a la mala calidad del aire incluyen aquellos con afecciones cardíacas o respiratorias (inclusive asma) o con inmunodepresión. Estas personas deben seguir las recomendaciones del proveedor de atención de salud.
- o Las mascarillas de alta calidad (N95 o KN95) pueden reducir la exposición a la contaminación del aire en niños a partir de los 2 años, cuando se usan correctamente. Las personas con afecciones de salud deben seguir las recomendaciones de su proveedor sobre el uso de una mascarilla cuando el valor del AQI es alto.

AQI	Nivel	Público general
Entre 0 y 50	Bueno	Un gran día para hacer actividad al aire libre.
Entre 51 y 100	Moderado	Un buen día para hacer actividad al aire libre. Las personas sensibles pueden presentar más síntomas y deben conocer y seguir las precauciones habituales para manejar las afecciones existentes.
Entre 101 y 150	Perjudicial para las personas sensibles	El riesgo de impacto en la salud de las actividades al aire libre debido a la calidad del aire sigue siendo bajo para las personas saludables. Si le lloran los ojos, le arde la garganta, tiene dolor de cabeza, o le falta el aire o tose durante las actividades al aire libre, tome una pausa y vaya a un lugar cerrado. Las personas sensibles deben seguir el plan de gestión para sus afecciones, estar atentas a cualquier síntoma durante las actividades al aire libre y evitar las actividades extenuantes y prolongadas (más de una hora) al aire libre.
Entre 151 y 200	Perjudicial	Todos los neoyorquinos deben limitar las actividades al aire libre extenuantes y prolongadas (más de una hora). Las personas sensibles deben evitar las actividades al aire libre innecesarias. Considere reprogramar o trasladar a un lugar cerrado cualquier evento al aire libre que se espere que dure más de una hora.
Entre 201 y 300	Muy perjudicial	Re programe o traslade a un lugar cerrado todas las actividades innecesarias. Todos los neoyorquinos deben evitar las actividades al aire libre extenuantes y prolongadas (más de una hora).
Más de 300	Peligroso	Todos los neoyorquinos deben evitar las actividades al aire libre innecesarias.

Para obtener más información, visite [nyc.gov/health](http://nyc.gov/health) y busque "air quality" (calidad del aire).