



**Índice calidad del aire-salud**  
Proteja su salud. Conozca los números.

[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)

## Introducción del índice de calidad del aire-salud

La persona media aspira unas 20,000 veces al día. ¡Eso es la increíble cantidad de 10,000 litros de aire que pasan por sus pulmones todos los días! ¿A qué sería útil saber cómo afecta a su salud todo ese aire y cuándo es mejor estar activo? Ahora puede saberlo.

El índice de calidad del aire-salud es una nueva herramienta que mide la calidad del aire en cuanto a su salud.

### Del 1 al 10

El índice de calidad del aire-salud es simple. Mide la calidad del aire con relación a su salud en una escala del 1 al 10. Una lectura de 1 representa un riesgo bajo para su salud y 7 o más representa un riesgo alto. (En raras ocasiones, el índice de calidad del aire-salud puede ser 10 o más, lo que significa un riesgo muy alto).

### Más que una cifra

El índice de calidad del aire-salud es más que un número; es una herramienta que le ayuda a planificar un día sano. Debido a que las actividades agotadoras aumentan la cantidad de aire que usted respira, el índice de calidad del aire-salud puede ayudarlo a decidir cuándo disfrutar de la actividad y cuando reducir o volver a programar los beneficios de la actividad física.



## Todos somos únicos

El índice de calidad del aire-salud reconoce también que la calidad del aire afecta a todos de forma diferente. Por ejemplo, una lectura de 5 tendría un significado distinto para los que tienen problemas cardíacos o respiratorios que para los que no los tienen. Por esta razón, el índice de calidad del aire-salud incluye recomendaciones para las personas en riesgo y la población general. Al usar a diario el índice de calidad del aire-salud, aprenderá cómo le afectan los distintos números y qué medidas puede tomar para protegerse a sí mismo. Por ejemplo, si le gusta correr, puede descubrir que prefiere darse un paseo por el parque cuando el índice de calidad del aire-salud llega a 7 o más.

## Adopte la costumbre

Compruebe cada día el índice de calidad del aire-salud. Algunos medios de comunicación (p.ej. televisión, radio, periódico) incluyen el índice de calidad del aire-salud en sus informes meteorológicos. Asimismo puede obtener más información sobre el índice y su lectura local en [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca). La información se actualiza cada hora y también se proporciona un pronóstico del tiempo para el día siguiente.

## Proteger la salud y el medio ambiente

Si bien el índice de calidad del aire-salud puede ayudar a proteger nuestra salud, también sirve como recordatorio de la necesidad de proteger el universo. Imagínese cómo puede afectar la mala calidad del aire a la vida de un niño con asma, a los ancianos o a alguien con un problema cardíaco o respiratorio. Si todos redujesen el uso de energía, podríamos reducir el número de días en que el índice de calidad del aire-salud es alto.

**20-20 El camino del aire limpio** es una campaña concebida para ayudarlo a reducir el uso de energía en el hogar y el uso de vehículos en un 20%. Es más fácil de lo que cree. Llame al 416-392-2020 (o 1-866-583-2020) para obtener una copia del Planificador 20/20, una guía gratis para la reducción de energía. Aún mejor, descargue el Planificador 20/20 en [www.toronto.ca/health/2020](http://www.toronto.ca/health/2020).

## Más información

Para informarse más sobre el índice de calidad del aire-salud, y para empezar a usar esta herramienta, visite:

[www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)

Proteja su salud. Conozca los números.



## Riesgo bajo 1-3

### Población en riesgo\*

Disfrute de sus actividades normales al aire libre.

### Población general

Calidad del aire ideal para actividades al aire libre.

*\*Las personas con problemas de corazón o respiratorios tienen mayor riesgo. Siga los consejos habituales de su médico acerca del ejercicio y de controlar su enfermedad.*



### Riesgo moderado 4-6

#### **Población en riesgo\***

Considere reducir o volver a planear las actividades agotadoras al aire libre si sufre síntomas.

#### **Población general**

No es necesario modificar sus actividades normales al aire libre a menos que tenga síntomas como la tos o la irritación de garganta.

*Puede encontrarse información adicional en [www.airhealth.ca](http://www.airhealth.ca)*



### Riesgo alto 7-10

#### **Población en riesgo\***

Reduzca o vuelva a programar las actividades agotadoras al aire libre. Los niños y las personas de edad también deberían tomarse las cosas con tranquilidad.

#### **Población general**

Considere reducir o volver a programar actividades agotadoras al aire libre si sufre síntomas como tos e irritación de la garganta.

*Cuando el índice de calidad del aire-salud es superior a 10, los niños, las personas de edad y los que tienen problemas cardíacos o respiratorios deberían evitar las actividades agotadoras al aire libre. Todos deberían reducir o volver a programar actividades físicas al aire libre.*