

## La contaminación del aire puede ser un desencadenante de asma

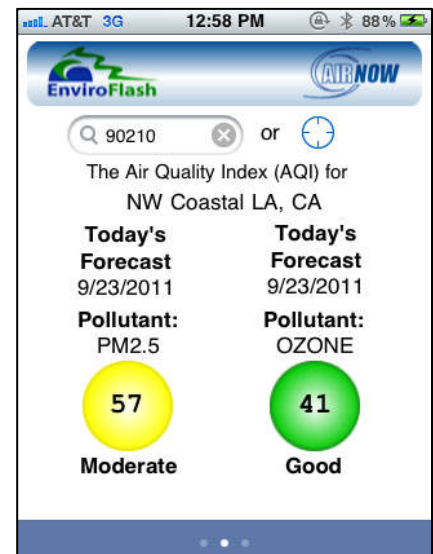
El aire puro es importante para llevar una vida saludable en general.

La contaminación del aire puede provocar síntomas de asma en algunas personas con asma.



### Protéjase

- Cierre las ventanas y use aire acondicionado.
- Evalúe cuál es la calidad del aire en su vecindario.
- El AQI (índice de calidad del aire) es una medida de cuánto ozono y cuánta contaminación hay en el aire. Cuanto más bajo es ese valor, mejor es la calidad del aire.
- Puede consultar el índice de calidad del aire en su estación de TV local, por Internet en AirNow ([www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)) o en la aplicación de AirNow para teléfonos celulares.
  - Un valor de 0 a 50 indica una buena calidad del aire. La calidad del aire es buena, y la contaminación del aire presenta un riesgo bajo o ninguno.
  - Un valor de 51 a 100 indica una calidad del aire moderada. Es recomendable disminuir cualquier actividad intensa al aire libre.
  - Si el índice de calidad del aire es mayor que 100, debería permanecer adentro, si es posible, y disminuir la actividad al aire libre.



**Si tiene preguntas o desea obtener recursos, llame al 1 (833) 327-8462.**