

## POLEN Y ALERGIAS

La exposición a alérgenos y contaminantes del aire al mismo tiempo puede causar reacciones alérgicas más graves.

Las personas que padecen alergia al polen tienen un mayor riesgo de sufrir efectos agudos en el sistema respiratorio.

Estos efectos pueden ser irritación de los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones.



## POBLACIONES EN RIESGO

Personas que trabajan o realizan actividades al aire libre, como deportistas, excursionistas, jardineros y paisajistas

Personas con afecciones médicas como hipertensión (presión arterial elevada), EPOC o asma

Personas con enfermedades cardíacas o pulmonares

Ancianos

Niños



## CALIDAD DEL AIRE



El cambio climático afecta el aire que respiramos, tanto en lugares cerrados como en exteriores. El clima cambiante ha modificado los patrones meteorológicos que, a la vez, influyen en los niveles y la ubicación de los contaminantes del aire exterior, como el ozono al nivel del suelo y las partículas finas en suspensión.

El aumento de los niveles de dióxido de carbono (CO<sub>2</sub>) y las estaciones más cálidas y prolongadas también propician el crecimiento de plantas que liberan polen. Estos cambios en la calidad del aire exterior también afectan la calidad del aire interior debido a que los contaminantes y alérgenos ingresan a las viviendas, escuelas y demás edificios a través de conductos de ventilación, ventanas abiertas u otros sistemas de tratamiento del aire. La mala calidad del aire, tanto exterior como interior, puede afectar negativamente a los sistemas respiratorio y cardiovascular de los seres humanos.

## DATOS

1 DE 10

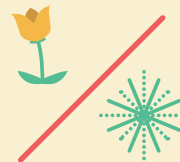
Uno de cada diez residentes de Rhode Island tiene asma.



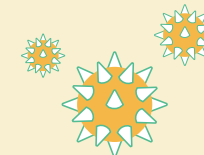
El humo de los incendios forestales cada vez más numerosos y que abarcan mayores extensiones, incluso en otras partes del país, afecta la calidad del aire local.



Clasificación de la calidad del aire en Rhode Island según la Asociación Americana del Pulmón.



El inicio de la floración de primavera cada vez ocurre más temprano y la primera helada, cada vez más tarde.



Una estación de crecimiento extendida da lugar a períodos más largos de exposición al polen y al moho.



Una mayor exposición a alérgenos y contaminantes del aire puede causar reacciones alérgicas más graves.

## DATOS

40 %

MÁS  
PROPENSOS



Los adultos de bajos ingresos en Rhode Island tienen un 40 % más de probabilidades de tener asma que el resto de los adultos.



El ozono al nivel del suelo puede ocasionar un funcionamiento pulmonar reducido, más visitas al hospital e ingresos por asma, y muertes prematuras. Además, este componente principal del smog se asocia a una variedad de riesgos para la salud.



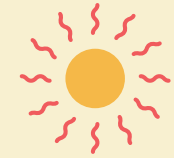
Los cambios en la temperatura y/o las precipitaciones pueden conducir a un aumento de las afecciones respiratorias agudas y crónicas.

## LO QUE PUEDE HACER



### CAMBIAR DE MEDIO DE TRANSPORTE

Ande en bicicleta, camine, use el transporte público o comparta viajes en automóvil para ayudar a reducir la contaminación del aire y usar menos gasolina.



### UTILIZAR ENERGÍAS RENOVABLES

Utilice energías renovables, como la solar y la eólica, y aproveche las auditorías energéticas gratuitas.



### MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE

Mejore la calidad del aire en los ambientes cerrados de su casa mediante el uso de productos de limpieza no tóxicos y la colocación de plantas de interior.



### LIMITAR LA ACTIVIDAD

Realice menos actividad física cuando el nivel de polen sea elevado.

## ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

El ozono al nivel del suelo se relaciona con muchos problemas de salud, entre ellos, disminución del funcionamiento pulmonar, enfisema y EPOC, así como el aumento de los ingresos al hospital y las visitas al departamento de emergencias por asma.

La contaminación del aire causa 200,000 muertes prematuras cada año.

Las tasas de asma en Rhode Island son un 33 % más altas que los promedios nacionales en adultos y un 40 % más altas en los niños.



### TOMAR PRECAUCIONES

Evite usar cortadoras de césped y parrillas de carbón cuando la calidad del aire sea deficiente.



### MANTENERSE INFORMADO

Manténgase al tanto de la alerta de ozono de Rhode Island y consulte los niveles de calidad del aire en [airnow.gov](http://airnow.gov) (inglés solamente).