

# Lista de control de bienestar ambiental

Aquello que lo rodea cada día en su hogar, trabajo o vecindario puede afectar su salud. Aquí hay algunos consejos para hacer que sus entornos sean más seguros:



## LA CALIDAD DEL AIRE Y SU SALUD

La combinación de altas temperaturas, pocos vientos y brisas, contaminación, y partículas suspendidas en el aire puede generar una mezcla insalubre en el aire, lista para ingresar a sus pulmones. Estas sustancias pueden dificultar la respiración y pueden afectar su energía. Si la calidad del aire es especialmente pobre, su cuerpo puede tardar unos días en recuperarse. Y si está expuesto regularmente a altos niveles de aire insalubre, las consecuencias para la salud pueden persistir durante meses o incluso años.

### PARA REDUCIR LOS EFECTOS DEL AIRE DE MALA CALIDAD EN SU SALUD:

- Evite actividades al aire libre por las tardes en los días más cálidos, cuando el riesgo de contaminación del aire es más alto.
- Evite las actividades extenuantes al aire libre si el aire está contaminado. Verifique el índice de calidad del aire de su región, que a menudo se informa en las noticias locales.
- Considere reducir el tiempo y la intensidad de su ejercicio al aire libre o hacer ejercicios en el interior.