

## Días de calidad del aire de categoría naranja

La categoría naranja (101-150) del Índice de calidad del aire (ICA) indica que el aire es insalubre para grupos sensibles, incluyendo las personas con enfermedades pulmonares. Los pulmones

pueden ser sensibles a la contaminación del aire si padece una enfermedad como el asma o la EPOC. Esto significa que debe tomar más precauciones, y antes que otras personas, para mantener sanos los pulmones.



En muchas partes de EE. UU., los días en que la calidad del aire es mala —incluyendo los días de categoría naranja, roja, morada y granate— son cada vez más frecuentes. No siempre se activan las alertas en los días de categoría naranja porque el aire no se considera insalubre para el público en general, pero si forma parte de grupos sensibles, debe saber cuándo el aire es insalubre y cómo reaccionar.

### ¿Quiénes forman parte de los grupos sensibles?

- Las personas con enfermedades pulmonares
- Las personas con enfermedades cardíacas
- Las personas embarazadas
- Las personas con diabetes
- Los niños
- Los adultos mayores

### La exposición al aire insalubre puede provocar lo siguiente:

- Sibilancia y tos
- Dificultad para respirar
- Ataques de asma
- Empeoramiento de la EPOC

### ¿Cómo puedo verificar la calidad del aire?

Puede encontrar el ICA diario en [AirNow.gov](http://AirNow.gov). También puede registrarse para recibir alertas sobre la calidad del aire visitando [EnviroFlash.info](http://EnviroFlash.info).

### ¿Cómo puedo proteger los pulmones cuando la calidad del aire es mala?

- Limite el tiempo que pasa al aire libre. Traslade la actividad física a lugares cerrados y, si trabaja al aire libre, tome medidas adicionales como el uso de un respirador.
- Si el ICA se encuentra en la categoría naranja debido a las partículas que provienen de incendios forestales, es posible que deba tomar precauciones adicionales. Visite [Lung.org/wildfires](http://Lung.org/wildfires) para obtener más información sobre cómo proteger los pulmones durante incendios forestales.
- Controle los síntomas de enfermedad pulmonar y consulte su Plan de acción para el control del asma o la EPOC para determinar los siguientes pasos. Si tiene síntomas de la zona amarilla que no se alivian rápidamente, siga su plan y llame a su proveedor de atención médica para recibir ayuda si la necesita.

Descargue un Plan de acción en [Lung.org/COPD-action-plan](http://Lung.org/COPD-action-plan) o [Lung.org/asthma-plan](http://Lung.org/asthma-plan).

Llame a la Línea de ayuda de salud pulmonar al 1-800-LUNGUSA para obtener información y ayuda sin cargo de expertos en salud pulmonar. Para obtener más información, visite [Lung.org](http://Lung.org).