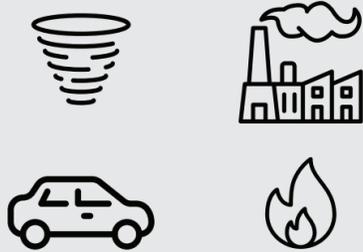


¿Qué son las partículas?



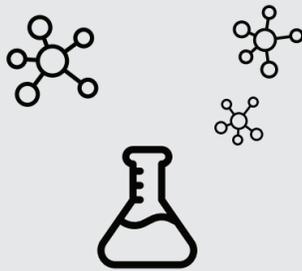
Son cualquier tipo de **material sólido o líquido** que se encuentra suspendido en el aire ambiente.



Entre las **fuentes de emisión** de este contaminante están las **tolvaneras**, los **incendios**, las **emisiones de la industria** y de **vehículos**.



Su **tamaño varía** y van desde unas cuantas **millonésimas de milímetro** a las más grandes que pueden alcanzar el **tamaño de un grano de arena**.



En la **CDMX** una fracción importante se forma de **reacciones químicas** como la oxidación del dióxido de azufre y procesos **físicos** como el rodamiento de los vehículos sobre el pavimento.

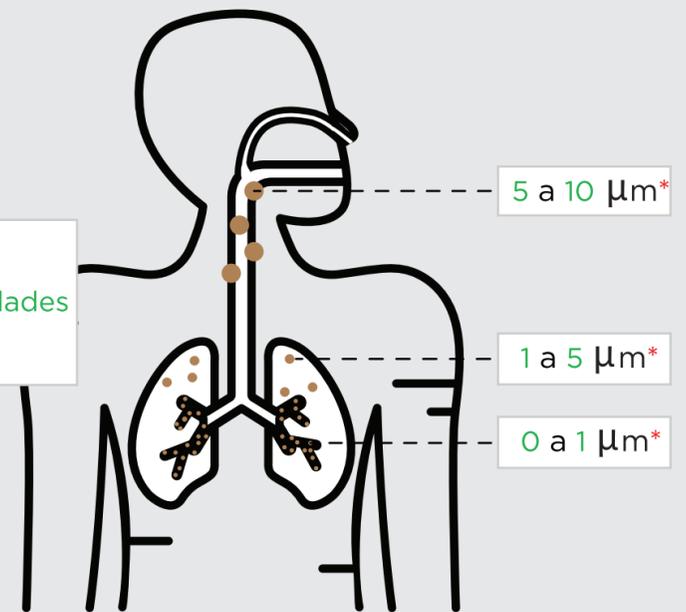
¿Cómo afectan nuestra salud?

Debido a que algunas partículas contienen compuestos tóxicos pueden producir **cáncer de pulmón** y reducir la esperanza de vida de las personas.

Las **partículas ultrafinas** son las más peligrosas para tu salud, ya que entran al sistema respiratorio hasta los **alvéolos**, donde se lleva a cabo el intercambio gaseoso con la sangre. Si diariamente respiras entre 5 y 8 litros de aire por minuto, al exponerte a las partículas, puedes desarrollar síntomas como:

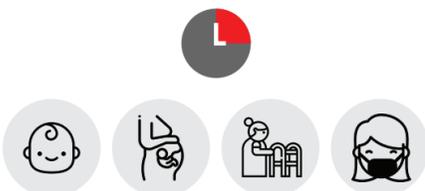
- Tos
- Resequedad
- Irritación

- Reducción de la **función pulmonar**
- Agrava **enfermedades respiratorias** y **cardiovasculares**



*1000 µm (micrómetros) = 1 mm

¿Cómo evitar la exposición y protegerse de los altos niveles de partículas?



Grupos susceptibles como **niños**, mujeres embarazadas, **adultos mayores**, personas con problemas respiratorios y **cardiovasculares** deben reducir el tiempo de exposición en exteriores.



Se recomienda a los **deportistas** sustituir las actividades de **gran esfuerzo físico** por otras de menor esfuerzo, **reducir el tiempo de ejercicio** y **no ejercitarse cerca de vías de tránsito intenso**.



La población en general debe **limitar las actividades cívicas, culturales, deportivas** y de **recreo al aire libre**.



Evitar fumar.



Consulta el **Índice de Calidad del Aire** en aire.cdmx.gob.mx

¿Cómo contribuyo a mejorar la calidad del aire?



Mantén tu auto en **óptimas condiciones**, reduce su uso y comparte tus viajes.



Usa el transporte público.



No quemes **llantas ni basura** y **no hagas fogatas**.



No detones **fuegos artificiales**



Haz un **uso eficiente** de la energía (electricidad, gas y gasolina).



Desconecta los aparatos eléctricos que no utilices.



Corrige las fugas de gas.



Utiliza equipos solares en casa.



Reduce, Reusa y Recicla.