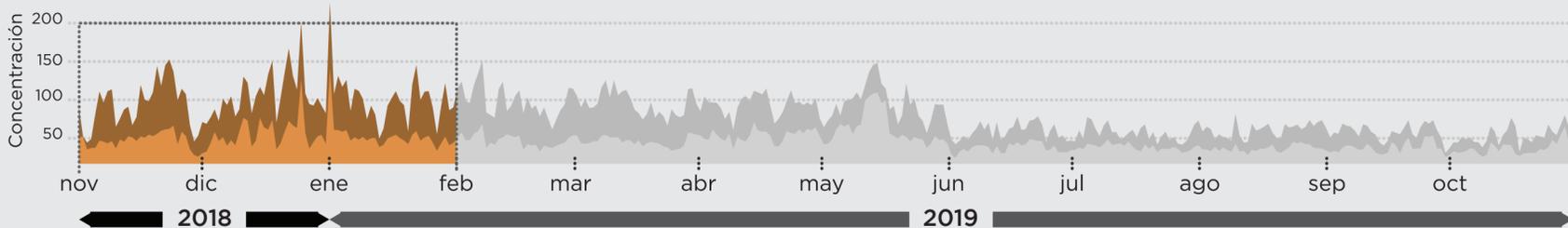


En invierno, las temperaturas bajas ocasionan inversión térmica en las mañanas que atrapa a los contaminantes sobre la ciudad. Por otra parte las actividades humanas generan gran cantidad de material particulado (**PM10 y PM2.5**) que queda atrapado y causa daños a la salud, por eso el periodo de noviembre a febrero se conoce como **"temporada de partículas"**.

Máximos promedios de 24h de PM10 y PM2.5

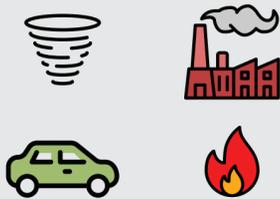


¿Qué son las partículas?

¿Cómo afectan nuestra salud?



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



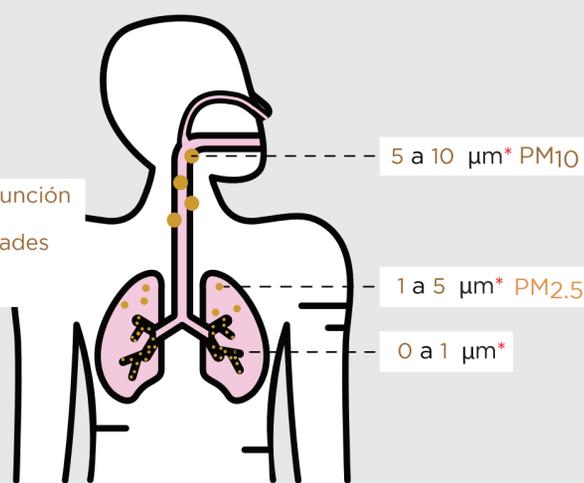
Entre las fuentes de emisión de este contaminante están las **tolvaneras, los incendios, las emisiones de la industria y de vehículos.**

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

Las **partículas finas** son las más peligrosas para tu salud, ya que entran al sistema respiratorio y algunas llegan 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

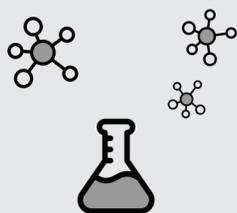
- Reducción de la función pulmonar
- Agrava enfermedades respiratorias y cardiovasculares



*1000 μm (micrómetros) = 1 mm



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.

Hay una estrecha relación entre la estacionalidad y la contaminación. Las quemas aportan casi la mitad de las **PM2.5** que hay en la ciudad.

Puntuales



PM2.5 14%
PM10 8%

Naturales



PM2.5 3%
PM10 5%

Área



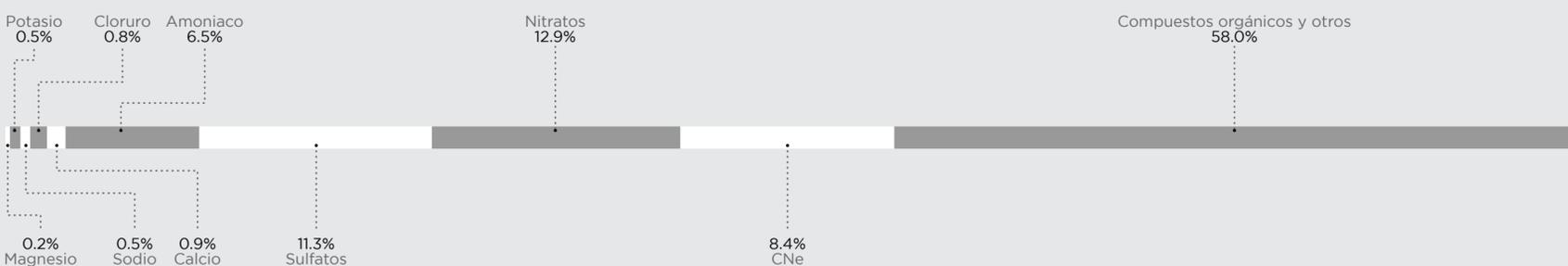
PM2.5 47%
PM10 58%

Móviles

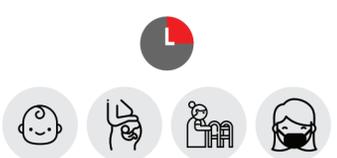


PM2.5 36%
PM10 29%

Composición estimada del material particulado PM2.5



¿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 la 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.