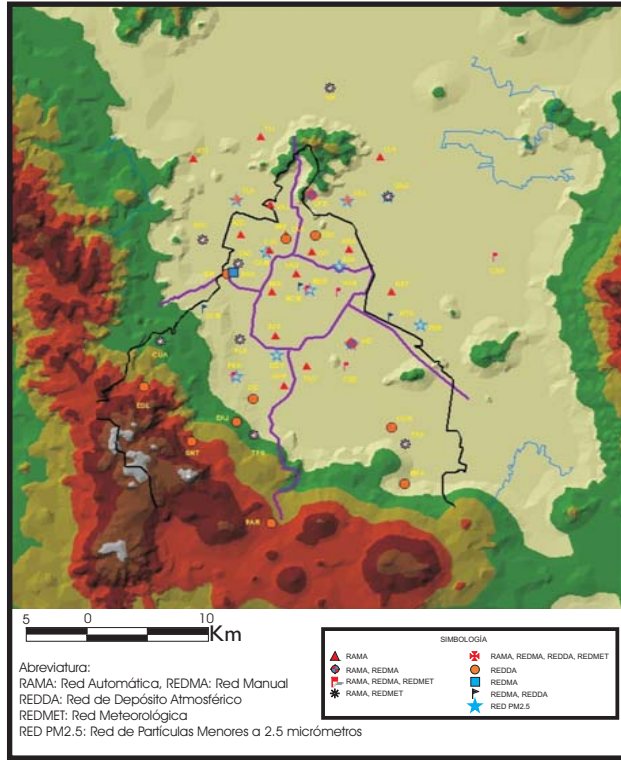


SISTEMA DE MONITOREO ATMOSFÉRICO CIUDAD DE MÉXICO



Zona	Estación	Clave
NOROESTE	Vallejo	VAL
	Tacuba	TAC
	Enep Acatlán	EAC
	Azcapotzalco	AZC
	Tlalhepantla	TLA
	Inst. Méx. del Petróleo	IMP
	Tultitlán	TLI
	Atizapán	ATI
	Legaria	IBM
	Lab. de Análisis Ambiental	LAA
Secretaría de Hacienda	SHA	
Cuicahuac	CUI	
Camarones	CAM	
NORESTE	Los Laureles	LLA
	La Presa	LPR
	La Villa	LVI
	San Agustín	SAG
	Xalostoc	XAL
	Aragón	ARA
	Netzahualcóyotl	NET
	Villa de las Flores	VIF
	Chapingo	CHA
	Netzahualcóyotl Sur	NTS
Cerro del Tepeyac	TEC	
San Juan de Aragón	SJA	
La Perla	PER	

Zona	Estación	Clave
CENTRO	Lagunilla	LAG
	Merced	MER
	Hangares	HAN
	Benito Juárez	BJU
	Insurgentes	MIN
	Museo Cd. de México	MCM
SUROESTE	Santa Ursula	SUR
	Pedregal	PED
	Plateros	PLA
	Cuajimalpa	CUA
	Tlalpan	TPN
	Lomas	LOM
	Diconsa	DIC
	Ecoguardas Ajusco	EAJ
	Exconv. Desierto Leones	EDL
	Parres	PAR
San Nicolás Totolapan	SNT	
Coyoacán	COY	
SURESTE	Cerro de la Estrella	CES
	UAM Iztapalapa	UIZ
	Taxqueña	TAX
	Tlahuac	TAH
	CORENA	COR
	Milpa Alta	MPA

¿Y yo, qué puedo hacer para mejorar la calidad del aire?



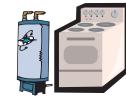
Afina y verifica tu automóvil. Sustituye el convertidor catalítico al término de su vida útil. Evita y denuncia la corrupción en los verificadores. \$\$



Usa tu auto lo menos posible. Planea tus rutas de manera eficiente. \$



Usa el transporte público. En viajes cortos usa tu bicicleta o camina. Recuerda que los fines de semana puedes viajar con tu bici en el metro. \$\$



Mantén en buen estado las tuberías de la estufa y el boiler, así ahorrarás gas y evitarás la contaminación en el hogar. \$\$



No quemes basura (principalmente llantas viejas). Evita quemar cohetes y hacer fogatas. \$



Evita fumar, por tu salud y por la salud de los demás. \$



Planta árboles, cuida los bosques y parques. Participa en las campañas de reforestación. Reporta los incendios forestales. \$

¿Dónde puedo consultar el IMECA y el Índice UV?
El IMECA e Índice UV se transmiten todos los días por los diferentes medios de comunicación como el radio o la televisión; en la página electrónica de la Secretaría del Medio Ambiente <http://www.sma.df.gob.mx/simat/> y en el servicio IMECATEL al 5278-9931

Sistema de Monitoreo Atmosférico de la Ciudad de México
Agricultura #21, 1er. piso Col. Escandón.
Del. Miguel Hidalgo C.P. 11800, México D.F.
Tel. 5278-9931 Exts. 6161 y 6130
correo electrónico: calidadaire@sma.df.gob.mx

SIMAT

Sistema de Monitoreo Atmosférico
Ciudad de México

Nuestro compromiso



Vigilar la calidad del aire para proteger tu salud



GOBIERNO DEL DISTRITO FEDERAL
Secretaría de Medio Ambiente



El **SIMAT** tiene la misión de vigilar y evaluar la calidad del aire en la Ciudad de México, como medida de prevención para protección de la salud de sus habitantes. Está integrado por los siguientes subsistemas de monitoreo:

RAMA (Red Automática de Monitoreo Atmosférico)

Mide continuamente ozono, óxidos de nitrógeno, dióxido de azufre, monóxido de carbono, partículas menores a 10 micrómetros y partículas menores a 2.5 micrómetros.

Con esta información se genera cada hora el **IMECA** y cuando sus valores son altos se instrumenta el **Programa de Contingencias Ambientales Atmosféricas (PCAA)**

REDMET (Red Meteorológica)

Mide continuamente los parámetros meteorológicos: humedad relativa, temperatura ambiente, dirección y velocidad del viento y radiación solar, con esta última se genera cada hora el **ÍNDICE UV**

REDDA (Red de Depósito Atmosférico)

Mejor conocida como red de lluvia ácida, colecta muestras de lluvia para determinar su acidez y otros parámetros (nitratos, sulfatos, conductividad, etc).

REDMA (Red Manual de Monitoreo Atmosférico)

Mide de forma manual las concentraciones de partículas suspendidas, plomo y otros metales pesados.

Además, el **SIMAT** cuenta con un **LABORATORIO MÓVIL** de monitoreo atmosférico, que permite medir continuamente contaminantes y parámetros meteorológicos en regiones donde no se cuenta con estaciones de monitoreo.

¿Qué es el IMECA?

El **IMECA** es un indicador para que la población conozca los niveles de contaminación que hay en la Ciudad de México y tome las medidas pertinentes para proteger su salud. Se reporta cada hora, todos los días del año.



¿Cómo lo interpreto?

Cuando el **IMECA** de cualquier contaminante rebasa los 100 puntos, significa que sus niveles son nocivos para la salud. Al aumentar este valor se agudizan los efectos adversos de la salud.

Valor del IMECA	Calidad del aire	Efectos a la Salud	Recomendaciones
0 - 100	Satisfactoria	Ninguno, valores dentro de la norma.	Se puede realizar todo tipo de actividades
101 - 200	No satisfactoria	Irritación de ojos, nariz y garganta; molestias en el pecho, tos y dolor de cabeza en niños y en personas con enfermedades respiratorias crónicas.	Las personas con enfermedades respiratorias deben evitar actividades al aire libre. Los niños y adultos deben limitar esfuerzos físicos y la exposición prolongada al aire libre. Ingerir abundantes líquidos y comer frutas y vegetales. Consultar continuamente el IMECA.
201 - 300	Malta	Se agudizan los síntomas anteriores y disminuye la capacidad de realizar cualquier ejercicio físico.	Además de las acciones anteriores: Debes permanecer el menor tiempo posible al aire libre. Suspender la practica de deportes y ejercicios físicos al aire libre.
301 - 500	Muy mala	Reducción de la función pulmonar (respiración profunda y vigorosa) en toda la población, síntomas de resequeadad de nariz y garganta, tos, dificultad para respirar y nauseas.	Respetar y participar en las acciones del Programa de Contingencias Ambientales Atmosféricas.

¿Qué es el Programa de Contingencias Ambientales Atmosféricas?

El **PCAA** se instrumenta cuando los niveles de contaminación son altos y ponen en riesgo la salud de la población y los ecosistemas. Se aplica temporalmente cuando los niveles de Ozono rebasan 240 puntos **IMECA** o cuando los niveles de Partículas menores a 10 micrómetros rebasan 175 puntos **IMECA**. También se instrumenta cuando los niveles de ambos contaminantes rebasan al mismo tiempo 225 y 125 puntos **IMECA**, respectivamente.

¿Qué es el Índice UV?

Es un indicador de la Radiación Solar que llega a la Tierra y está dirigido a promover una exposición saludable al Sol. Se reporta cada hora, todos los días del año.

El índice UV se clasifica en una escala de 0 a 15 unidades. Al aumentar los valores, significa que sus niveles son más nocivos para la salud.

¿Cómo lo interpreto?

1. Informate del valor actual del índice UV y su calificación

Bajo	Medio	Alto	Extremo
0 a 4	5 a 7	8 a 9	10 a 15

2. Reconoce tu tipo de piel:

Tipos de Piel		Características
1	Muy clara	Es extremadamente sensitiva y siempre se quema. No resiste el bronceado.
2	Clara	Es sensitiva y siempre se quema con facilidad. Raramente se logra un mínimo bronceado.
3	Morena clara	Se considera normal y se quema con moderación. El bronceado es gradual.
4	Morena oscura	Se considera normal y se quema mínimamente. Siempre se broncea.
5	Oscura	Se considera insensitiva y rara vez se quema. El bronceado es profundo.
6	Muy oscura	Se considera insensitiva y no se quema.

3. Con los datos anteriores, encuentra en la siguiente tabla el número de minutos que puedes estar expuesto a los rayos del Sol antes de notar un enrojecimiento (eritema) en tu piel.

Índice UV	Tipo de piel y tiempo recomendable de exposición al Sol en minutos					
	1	2	3	4	5	6
0	Indefinido	Indefinido	Indefinido	Indefinido	Indefinido	Indefinido
1	112	140	175	219	274	342
2	56	70	88	109	137	171
3	37	47	58	73	91	114
4	28	35	44	55	68	86
5	22	28	35	44	55	68
6	19	23	29	37	46	57
7	16	20	25	31	39	49
8	14	18	22	27	34	43
9	12	16	19	24	30	38
10	11	14	18	22	27	34
11	10	13	16	20	25	31
12	9	12	15	18	23	29
13	9	11	14	17	21	26
14	8	10	13	16	20	24
15	8	9	12	15	18	23

Un ejemplo seria:

Si se registra un índice UV de 9, las personas con piel clara se pueden exponer máximo 16 minutos al Sol antes de notar un enrojecimiento en su piel expuesta y las personas con piel oscura 30 minutos.



Piel blanca: 16 minutos
Piel morena: 30 minutos



¿Qué hago cuando los valores son altos?

- No te expongas por tiempo prolongado al Sol, sobre todo en verano.
- Trabaja en áreas con sombra.
- Usa lentes oscuros y bloqueadores solares que te protejan de los rayos UV.