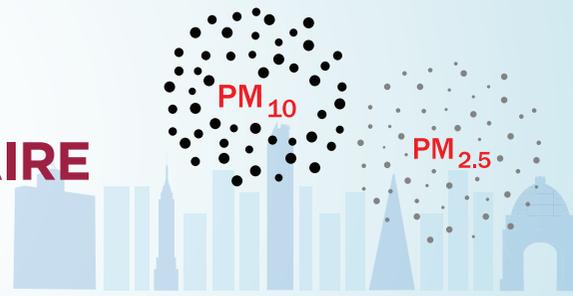


EL MATERIAL PARTICULADO EN EL AIRE Y SUS EFECTOS A LA SALUD



El material particulado (PM) es una mezcla de compuestos sólidos, líquidos y gaseosos que se encuentran suspendidos en el aire.

TEMPORADAS DE MAYOR CONCENTRACIÓN

En la ZMVM se presentan durante dos temporadas al año:

SECA CÁLIDA MARZO - JUNIO

El incremento se debe a:



SECA FRÍA OCTUBRE - FEBRERO

El incremento se debe a:



Los pólenes forman parte de este PM, principalmente durante la temporada seca cálida pueden incrementar los episodios de alergias y asma.

TAMAÑO DEL MATERIAL PARTICULADO

Cuando medimos el PM hablamos de partículas menores a 10 micrómetros (PM₁₀) y partículas menores a 2.5 micrómetros (PM_{2.5})



EFECTOS DEL PM EN LA SALUD

A CORTO PLAZO



- Dolor de cabeza
- Inflamación de nariz, garganta y ojos
- Tos y dificultad para respirar
- Irritación de la piel
- Aumento de infecciones respiratorias
- Incremento de alergias y ataques de asma (pólenes)

A LARGO PLAZO



- Sistema Nervioso:** Alzheimer, Espectro Autista, Parkinson
- Sistema Cardiovascular:** Falla cardíaca, Ataque al corazón, Aterosclerosis, Cardiopatía isquémica
- Aparato Digestivo:** Cambios en la microbiota intestinal
- Metabolismo/Endocrino:** Diabetes, Hiperglicemia, Obesidad, Hiperinsulinemia, Hiperleptinemia, Resistencia a la Insulina
- Aparato Respiratorio:** Asma, EPOC, Fibrosis quística, Cáncer de pulmón
- Hígado:** Hígado graso no alcohólico
- Riñón:** Enfermedad renal crónica
- Aparato Reproductor:** Hipertensión gestacional, Menstruación irregular, Diabetes gestacional, Disfunción eréctil, Preeclampsia, Infertilidad
- Gestacional/Desarrollo:** Parto pre-término, Restricción de crecimiento, Defectos cardíacos, Mortalidad infantil

¿CÓMO PUEDO CONTRIBUIR PARA DISMINUIR LA CONTAMINACIÓN DE PM?



Usa el transporte público siempre que puedas



Evita la quema de pirotecnia



Comparte tu auto con amigos y vecinos



Dale mantenimiento a tu auto de manera oportuna



Evita la quema de biomasa

¡RECUERDA! Durante altas concentraciones usa cubrebocas KN95 o superior, protege tus ojos. Si presentas síntomas o alergias consulta a tu médico. Revisa la calidad del aire en www.aire.cdmx.gob.mx Twitter: @Aire_CDMX AIREtel: 5278-9931 Ext. 1 App Aire: para App Store y Google Play