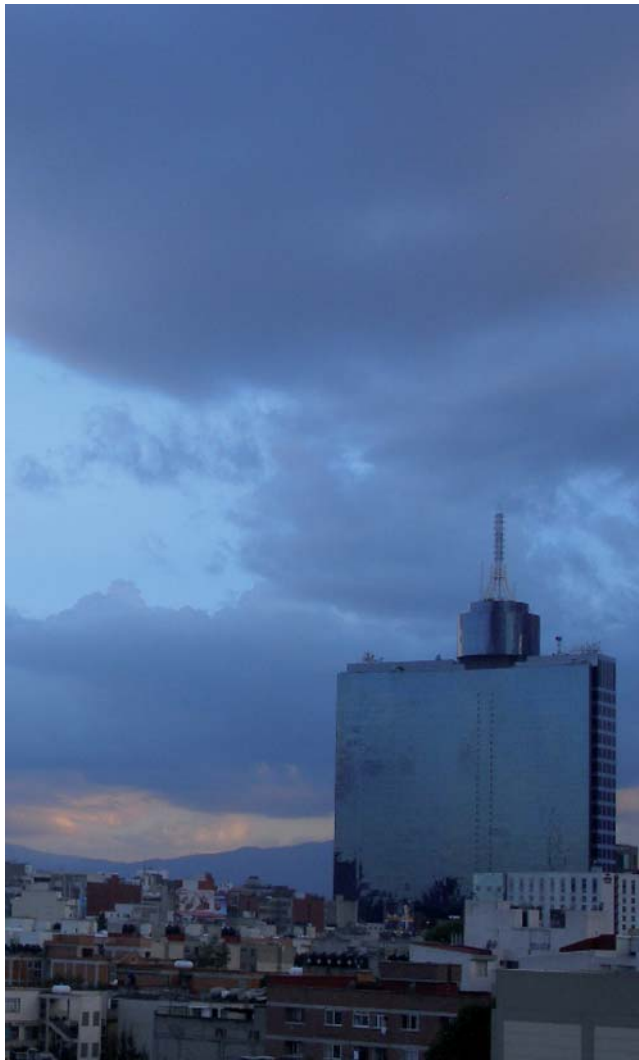




En la Ciudad de México todos estamos expuestos a los efectos de la contaminación del aire, principalmente los niños, los adultos mayores y las personas con alguna enfermedad respiratoria o cardíaca. Es importante que identifiques tus riesgos conforme a tu estado general de salud, tus hábitos, tu historial médico y el de tus familiares por lo menos en línea directa.



Conoce el riesgo de respirar aire co

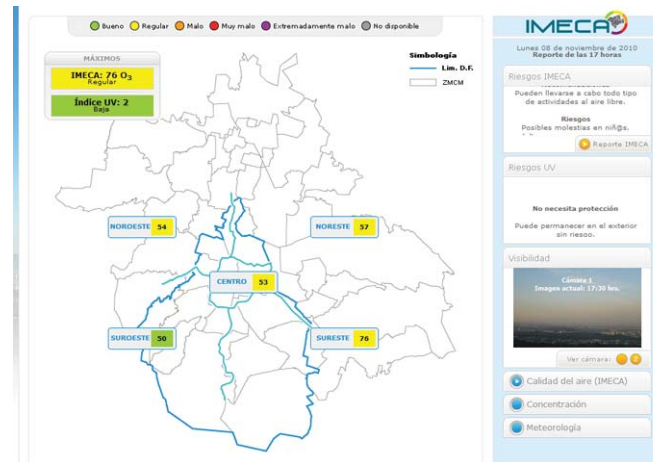
¿Quién mejor que tú para tomar decisiones y proteger tu salud? Consulta el IMECA preferentemente:

-  Cuando quieras hacer ejercicio al aire libre
-  Antes del recreo en la escuela
-  Para salir a jugar o caminar a la calle
-  Si vas de compras o al parque
-  Para cualquier actividad al aire libre

En internet en la página de la Secretaría de Medio Ambiente: www.sma.df.gob.mx, en la página del Sistema de Monitoreo Atmosférico de la Ciudad de México: www.calidadaire.df.gob.mx o en Twitter: @AireMexicoDF.

Vía telefónica en el IMECATEL: 5278-9931 ext. 1 ó en LOCATEL: 5658-1111.

Si requieres información adicional llama al Centro de Información de la Calidad del Aire (CICA): 5278-9931 ext. 6136.



Un gran porcentaje de las enfermedades y molestias respiratorias que padecemos los habitantes de la Ciudad de México, está relacionado con la contaminación del aire. Hay suficientes estudios para asegurar que los polvos, gases y humos que contiene el aire son peligrosos y dañan tu salud.

La contaminación del aire provoca que tu sistema inmunológico se debilite y que seas más propenso a tener infecciones en oídos, ojos, vías respiratorias, alergias y asma. En el largo plazo tus pulmones se dañan permanentemente, tu capacidad pulmonar se deteriora, tu calidad de vida se reduce y puedes llegar a vivir menos.

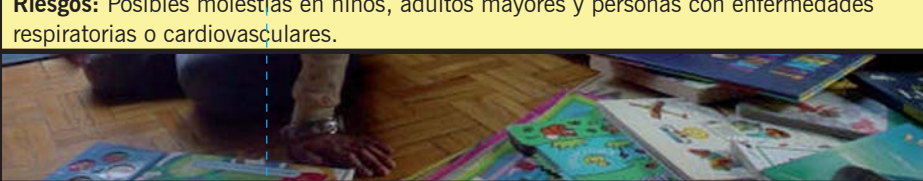
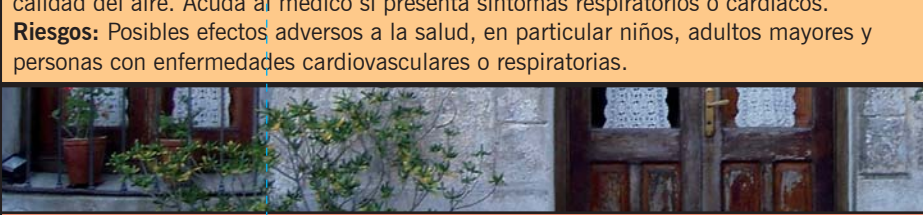
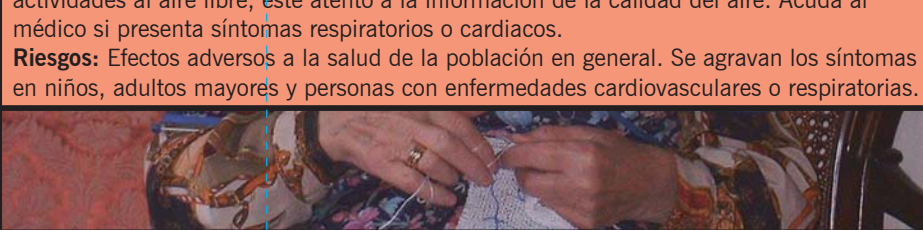
Vigilamos la calidad del aire que respiras

Para protegerte, el Sistema de Monitoreo Atmosférico de la Ciudad de México (SIMAT), pone a tu disposición cada hora el Índice Metropolitano de la Calidad del Aire (IMECA), una herramienta preventiva que sirve para conocer de forma sencilla, clara y oportuna, a través de una escala de valores y colores, los niveles de contaminación del aire y si estamos por encima del valor recomendado por las autoridades sanitarias para cuidar tu salud.

El IMECA califica la calidad del aire con respecto a los contaminantes que se conocen como criterio: dióxido de azufre, dióxido de nitrógeno, monóxido de carbono, ozono, partículas menores a 10 y a 2.5 micrómetros

Este tipo de índice no solo existe en México, en otros países se han diseñado mecanismos de comunicación de riesgos con escalas de valores y colores similares. Detrás de los registros que se emplean para calcular el IMECA, existen infraestructura, tecnología, procedimientos basados en normas técnicas y normas de protección a la salud, auditorías internas y externas, desarrollo e investigación.

El SIMAT difunde el IMECA del contaminante que representa mayor riesgo para tu salud dependiendo de la región donde vives. También puedes conocer la calidad del aire de la estación de monitoreo más cercana a tu hogar o colonia, tu escuela o tu trabajo.

  ÍNDICE METROPOLITANO DE LA CALIDAD DEL AIRE		
Si la calidad del aire es...	y el intervalo del IMECA es...	las recomendaciones a seguir y los posibles riesgos son:
Buena	0 a 50	 Recomendaciones: Adecuada para llevar a cabo actividades al aire libre.
Regular	51 a 100	 Recomendaciones: Se pueden llevar a cabo actividades al aire libre. Riesgos: Posibles molestias en niños, adultos mayores y personas con enfermedades respiratorias o cardiovasculares.
Mala	101 a 150	 Recomendaciones: Evite las actividades al aire libre, esté atento a la información de calidad del aire. Acuda al médico si presenta síntomas respiratorios o cardiacos. Riesgos: Posibles efectos adversos a la salud, en particular niños, adultos mayores y personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias.
Muy mala	151 a 200	 Recomendaciones: Evite salir de casa y mantenga las ventanas cerradas, no realice actividades al aire libre, esté atento a la información de la calidad del aire. Acuda al médico si presenta síntomas respiratorios o cardiacos. Riesgos: Efectos adversos a la salud de la población en general. Se agravan los síntomas en niños, adultos mayores y personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias.
Extremadamente mala	mayor a 200	 Recomendaciones: Proteja su salud, no salga de casa o permanezca en lugares cerrados. Esté atento a la información de la calidad del aire, siga las instrucciones de Protección Civil y las autoridades de salud. Acuda inmediatamente al médico o solicite servicio de emergencia si presenta síntomas respiratorios o cardiacos. Riesgos: Efectos graves a la salud de la población en general. Se pueden presentar complicaciones en niños, adultos mayores y personas con enfermedades cardiovasculares o respiratorias.