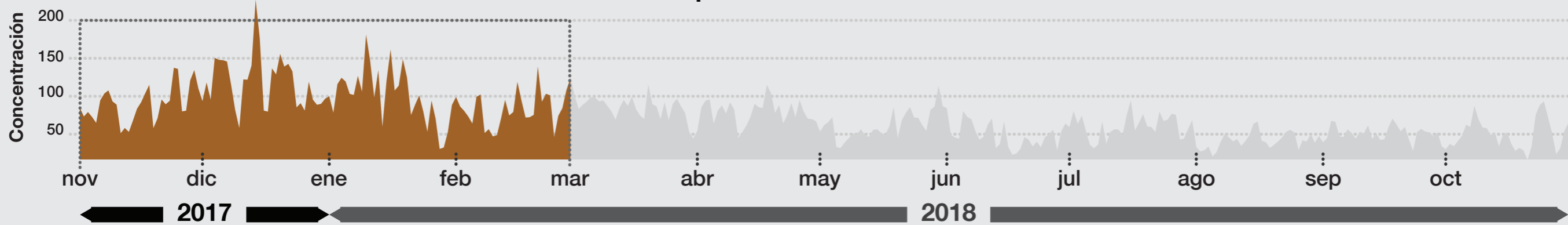


La CDMX durante la temporada invernal (de noviembre a febrero) es sensible a un incremento importante en la concentración de las partículas suspendidas, a este periodo del año se le conoce como **temporada de partículas**. En el invierno, la región central del país y en particular el Valle de México, se encuentran expuestos a la entrada de masas de aire polar que generan una disminución en la temperatura, en la intensidad solar y un incremento en la frecuencia y duración de los episodios de inversiones térmicas.

Adicionalmente, los niveles de contaminación por partículas se incrementan significativamente durante diciembre por las celebraciones de la temporada, el aumento en la actividad vehicular y el uso de pirotecnia.

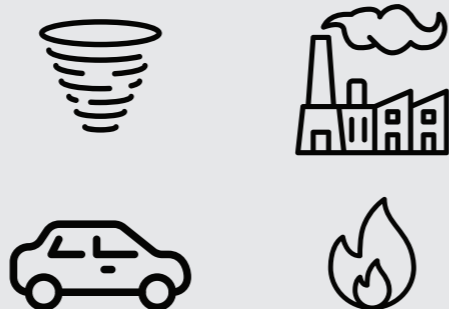
Máximos promedios de 24h de PM10



¿Qué son las partículas?



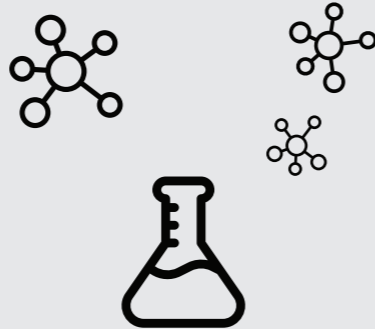
Son cualquier tipo de **material sólido** o **líquido** que se encuentra suspendido en el aire ambiente.



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.

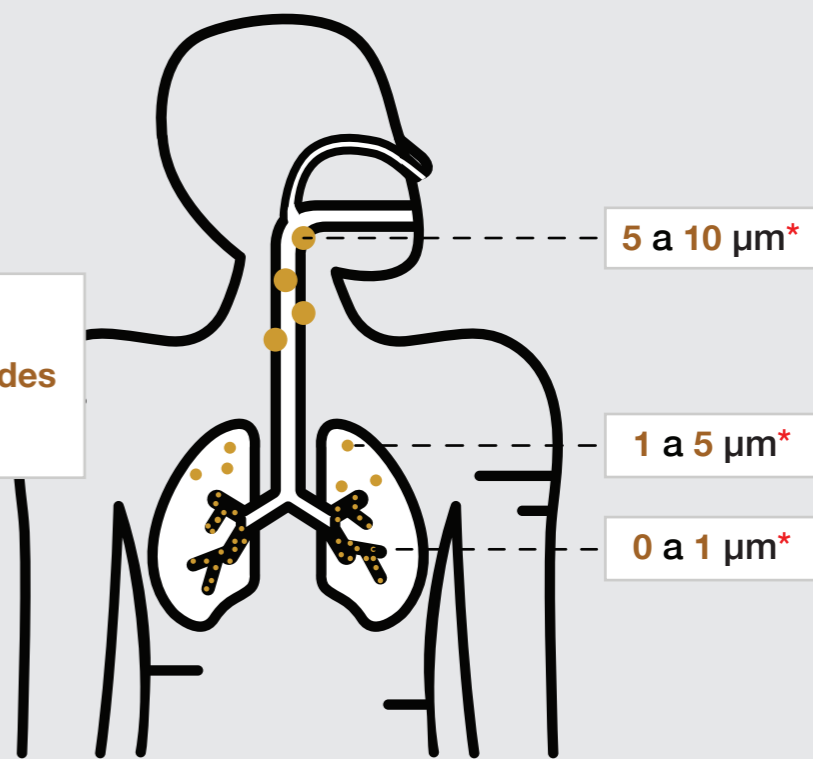
¿Cómo afectan nuestra salud?

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:

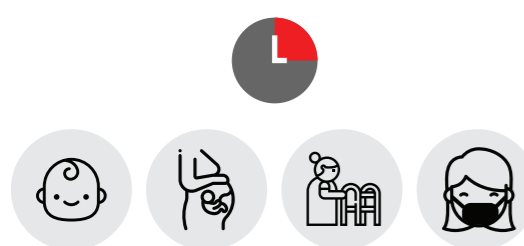
- Tos
- Resequedad
- Irritación

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

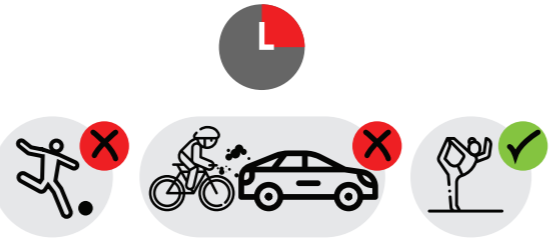


\*1000 µm (micrómetros) = 1 mm

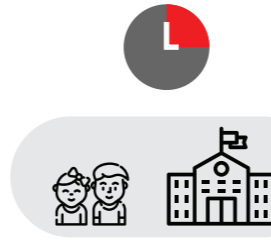
¿Cómo evitar la exposición y protegerse de los altos niveles de partículas?



**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.

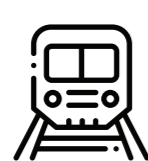


Consulta el Índice de Calidad del Aire en [aire.cdmx.gob.mx](http://aire.cdmx.gob.mx)

¿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**



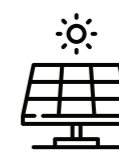
**Haz un uso eficiente** de la energía (electricidad, gas y gasolina).



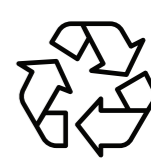
**Desconecta** los aparatos eléctricos que no utilices.



**Corrige las fugas** de gas.



**Utiliza equipos solares** en casa.



**Reduce, Reusa y Recicla.**