



Contaminantes del Aire por Trafico y la Actividad Física al Aire Libre

El Problema y los Pasos de Acción para los Miembros de la Comunidad

¿Qué son los contaminantes del aire relacionados con el tráfico (TRAP)?

En las áreas urbanas, los vehículos motorizados como automóviles, camiones y autobuses son una fuente importante de contaminación del aire. La contaminación puede provenir del escape de los vehículos, del polvo de las carreteras y de emisiones no provenientes del tubo de escape, como el desgaste de frenos y llantas. Esta mezcla de emisiones se llama contaminantes del aire relacionados con el tráfico o TRAP.



¿Dónde es mi mayor exposición a TRAP?

Viajar en vehículos, trabajar o vivir cerca de carreteras transitadas y estar al aire libre cerca de autopistas principales puede aumentar su exposición a los TRAP. La exposición a los TRAP es mayor cerca del tráfico.



¿Cómo pueden los contaminantes relacionados con el tráfico afectar mi salud?

- Mayor Riesgo de desarrollar o empeorar el asma
- Alteración de la función pulmonar
- Inflamación

- Enfermedades cardiovasculares, incluyendo hipertensión, ataques cardiacos y derrame cerebral
- Daño en los vasos sanguíneos
-

¿Cómo pueden los TRAP afectarte cuando haces ejercicios?

Cuando haces ejercicio, respiras más aire en tus pulmones que cuando estas sentado o en reposo. Si haces ejercicio y estas expuesto a TRAP, estarás inhalando más aire con contaminantes en tus pulmones. Esto puede afectar la salud de su sistemas respiratorio y cardiovascular.



¿Qué pasos debo tomar antes de salir de casa?

Consulta el índice de calidad del aire (AQI): airnow.gov. Cuando el AQI es alto (**151 o más**), ¡toma acción! Si estas embarazada o tienes problemas de salud, podrías tomar estas medidas incluso cuando el AQI este en niveles más bajos, **51 o más**.

Cuando estes en interiores:

- Mantén puertas y ventanas cerradas
- Use un purificador de aire y cambie los filtros según sea necesario
- Dependiendo de la temporada: encienda la calefacción o el aire acondicionado, si tiene uno

Cuando estes al aire libre:

- Use una mascarilla N95

¿Quieres más información relacionada con la contaminación del aire u como prevenir la exposición?



O visita:

linktr.ee/airpollutionresources



¿Cómo puedo protegerme al aire libre?

Quando camines, corras o montes en bicicleta, planifica tu ruta:

Quando puedas, selecciona:

- Calles de bajo tráfico en lugar de vías principales
- Acera alejadas de la orilla de la calle, más cerca de los edificios
- El lado de la calle que recibe el viento en dirección contraria al tráfico.
- Un entorno verde o parque, especialmente si hay barreras solidas o de vegetación que separen a ciclistas y peatones del tráfico vehicular

Evita hacer ejercicio:

- En las tardes de verano cuando el AQI es más alto
- Durante momentos de alto volumen de tráfico, como la hora pico de trafico

Protegiendo a nuestros niños

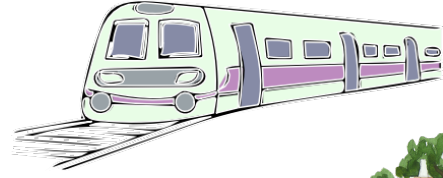
Quando la contaminación del aire es particularmente alta, los niños deben evitar la actividad física intensa. Debe reducirse su juego o ejercicio si los niños tienen condiciones medicas preexistentes, como asma u otros problemas respiratorios.



¿Como puedo apoyar a mi comunidad?

Las protecciones ambientales pueden desempeñar un papel fundamental en la mejora de la calidad del aire en Michigan. ¿Qué podemos hacer para asegurar un mejor medio ambiente para todos los residentes de Detroit?

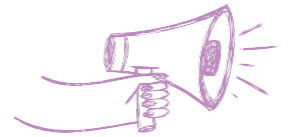
➤ Asistir a las reuniones del consejo municipal para animar a los funcionarios a promover opciones de transporte alternativo, como el autobús o el tren.



➤ Exigir el cumplimiento de la ordenanza de Detroit contra el ralentí de los vehículos y la reubicación de rutas de camiones fuera de las comunidades residenciales.



➤ Apoyar normas más estrictas de emisiones para motores de gasolina y Diesel y mejorar los estándares de baja calidad del aire cerca de las autopistas.



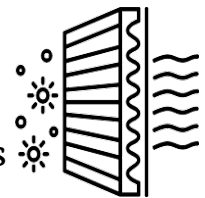
➤ Animar a los responsables de la toma de decisiones a nivel estatal a exigir que los vehículos de carga pesada bajo contrato en Michigan reemplacen sus motores e instalen dispositivos de control de la contaminación. Hacer disponibles fondos estatales y federales para esto.



➤ Los funcionarios escolares pueden considerar pedir a los padres que no dejen el motor del automóvil encendido durante los horarios de entrada y salida.



➤ Animar a los responsables de políticas locales y estatales a tomar medidas para mitigar los efectos negativos de la mala calidad del aire, por ejemplo, mediante la implementación de políticas de zonificación que mantengan el tráfico pesado alejado de las escuelas o financiando filtros para mejorar la calidad del aire en escuelas, guarderías y organizaciones comunitarias.



➤ Las escuelas deben implementar directrices para gestionar la exposición de los estudiantes en días de alta contaminación, basándose en el Programa Aire Quality Flag codificado por colores



Por favor, consulte http://mleead.umich.edu/Coec_Fact_Sheets.php para las citas incluidas en esta hoja informativa.

Esta investigación fue financiada por el National Institute of Environmental Health Sciences (NIEHS) (#R01ES022616, #R01ES032389) y la Fred A. and Barbara M. Erb Family Foundation, con apoyo adicional proporcionado por el Michigan Center on Lifestage Environmental Exposures and Disease (M-LEEaD) (NIEHS #P30ES017885).