

## CONTAMINANTE DEL AIRE: Ozono



### ¿Qué es el ozono?

El ozono es un gas sin color y sin olor que puede ser bueno o malo, según el lugar donde se encuentre en la atmósfera. El ozono en la estratosfera por encima de la Tierra es bueno porque nos protege de los rayos ultravioleta del sol. El ozono a nivel del suelo, donde respiramos, es malo porque puede ser dañino para la salud.

El ozono a nivel del suelo se forma cuando dos tipos de contaminantes, compuestos orgánicos volátiles (COV) y óxidos de nitrógeno (NOx), reaccionan con la luz solar. Estos contaminantes provienen principalmente de automóviles, pero también de otras fuentes: la industria, centrales eléctricas y productos así como disolventes y pinturas.

### ¿Es el ozono igual que la “nube café”?

No. El ozono es sin color y no se puede ver. La nube café, o bruma, que aparece en el aire sobre las áreas urbanas, como Phoenix, está hecha de pequeñas partículas de hollín y polvo. Incluso, cuando la visibilidad es buena, puede haber altos niveles de ozono presente.

### ¿Por qué el ozono es un problema?

El ozono puede causar una serie de problemas de salud, incluyendo:

- Tos
- Dificultad respiratoria
- Daño pulmonar

La exposición al ozono puede hacer que los pulmones sean más susceptibles a:

- Infección
- Enfermedades pulmonares agravadas
- Aumento en la frecuencia de los ataques de asma y aumento en el riesgo de muerte prematura por enfermedad cardíaca o pulmonar.

La exposición prolongada a las concentraciones de ozono a nivel del suelo es tan dañino para la salud humana como la exposición a niveles más altos para duraciones más cortas.

### ¿Necesito estar preocupado?

Incluso los adultos sanos pueden experimentar efectos dañinos al respirar el ozono, pero algunas personas pueden correr un mayor riesgo. Esto incluye:

- Personas con enfermedad pulmonar, como el asma
- Los niños y los adolescentes, porque sus pulmones todavía se están desarrollando y respiran más aire por libra de peso corporal que los adultos
- Adultos mayores
- Las personas activas al aire libre, incluyendo los trabajadores al aire libre

### ¿Cómo puedo protegerme?

Para Phoenix, Tucson, Yuma, Flagstaff y Prescott, el Equipo de pronóstico (Forecast Team) de ADEQ emite un

pronóstico de calidad del aire para el ozono. Estos proporcionan una perspectiva de hora por hora, ayudando a las personas a planificar sus actividades al aire libre durante el día para minimizar los impactos de la contaminación del aire. Este pronóstico se basa en el Índice de Calidad del Aire (AQI) de la Agencia de Protección Ambiental (EPA).

Cuando vea que el pronóstico de la calidad del aire predice un AQI que indica niveles de contaminantes potencialmente dañinos, tome estos pasos sencillos para reducir su exposición, que son:

- Elegir una actividad menos agotador
- Tomar más descansos durante sus actividades al aire libre
- Reprogramar sus actividades para que sean matutinas ó para el siguiente día, ya que los niveles de ozono son generalmente más altos en la tarde
- Cambiar sus actividades hacia el interior donde los niveles de ozono son generalmente más bajos

También es importante mantenerse saludable: hacer ejercicio, comer una dieta balanceada y tener un plan de acción para controlar el asma.

*(Vea la siguiente página)*

## ¿Puedo ayudar a reducir el ozono?

¡Sí! Puedes:

- Manejar menos: Viajar en auto compartido, usar el transporte público, andar en bicicleta, caminar, trabajar desde su casa
- Mantenga su motor en buen estado y no deje que el motor del auto quede encendido cuando esté parado
- Cargar combustible para su vehículo en las tardes ó en la noche
- Al recargar gasolina, deténgase cuando la bomba se apague, evite derramar combustible y cierre completamente la tapa de la gasolina
- Inflar las llantas de su vehículo a la presión recomendada
- No utilice equipo de jardinería o césped que funcione con gas
- Use pintura y productos de limpieza de bajo COV; sellarlos y almacenarlos para que no se evaporen
- Elige ENERGY STAR accesorios
- Esté atento a los Avisos de Alta Contaminación en su área

## ¿Dónde puedo aprender más?

Visite la página web de ADEQ Air Forecasting en [azdeq.gov/forecast](http://azdeq.gov/forecast) para ver los pronósticos de calidad del aire.

**Contacte al Forecast Team directamente por correo electrónico:**

[ForecastTeam@azdeq.gov](mailto:ForecastTeam@azdeq.gov)

ADEQ will take reasonable measures to provide access to department services to individuals with limited ability to speak, write or understand English and/or to those with disabilities. Requests for language translation, ASL interpretation, CART captioning services or disability accommodations must be made at least 48 hours in advance by contacting the Title VI Nondiscrimination Coordinator, Leonard Drago, at 602-771-2288 or [Drago.Leonard@azdeq.gov](mailto:Drago.Leonard@azdeq.gov). For a TTY or other device, Telecommunications Relay Services are available by calling 711.

ADEQ tomará las medidas razonables para proveer acceso a los servicios del departamento a personas con capacidad limitada para hablar, escribir o entender inglés y/o para personas con discapacidades. Las solicitudes de servicios de traducción de idiomas, interpretación ASL (lengua de signos americano), subtítulo de CART, o adaptaciones por discapacidad deben realizarse con al menos 48 horas de anticipación comunicándose con el Coordinador de Anti-Discriminación del Título VI, Leonard Drago, al 602-771-2288 o [Drago.Leonard@azdeq.gov](mailto:Drago.Leonard@azdeq.gov). Para un TTY u otro dispositivo, los servicios de retransmisión de telecomunicaciones están disponible llamando al 711.