

Cómo afecta la contaminación ambiental a los adultos mayores

El asma, las enfermedades respiratorias y las afecciones cardiacas se agravan con los contaminantes atmosféricos.

- El ozono es el componente principal del esmog. El ozono reduce la función pulmonar, puede empeorar los síntomas del asma, y puede inflamar y dañar el revestimiento de los pulmones.
- El material particulado como el metal fino, el humo y partículas de polvo puede alojarse en las áreas más profundas y sensibles del pulmón y agravar muchas enfermedades respiratorias. Los altos niveles de contaminación de particulados también se han relacionado con una mayor incidencia de problemas cardiacos, incluidos los ataques al corazón.



¿Cuándo hay más riesgo para mí?

- Durante los días de mala calidad ambiental.
- Cerca de un incendio forestal.
- Algunas veces en interiores.

Protegiendo nuestro ambiente

El Distrito de Control de la Contaminación Ambiental del Condado de Santa Bárbara es una agencia gubernamental local que trabaja para proteger a las personas y el medio ambiente del condado de Santa Bárbara de los efectos nocivos de la contaminación ambiental. Somos responsables del control de la contaminación ambiental proveniente de fuentes comerciales e industriales, a excepción de los automóviles.

Nuestra jurisdicción abarca todo el condado, con la inclusión de las ciudades incorporadas de Buellton, Carpintería, Goleta, Guadalupe, Lompoc, Santa Bárbara, Santa María y Solvang.

Visite www.OurAir.org

- *Vea la calidad del aire de hoy.*
- *Entérese de los programas de financiamiento.*
- *Suscríbese a nuestro boletín y a los avisos de la calidad del aire.*
- *Obtenga información sobre permisos y cumplimiento.*
- *Averigüe lo que usted puede hacer a favor de un ambiente más limpio.*

Números telefónicos

| | |
|--------------------------------|----------|
| Número principal | 961-8800 |
| (información general y quejas) | |
| Información pública y medios | 961-8833 |
| Asistencia a negocios | 961-8868 |
| Información grabada | 961-8802 |
| Secretario del Consejo | 961-8853 |



Santa Barbara County
Air Pollution Control District
260 N San Antonio Rd, Suite A
Santa Barbara, CA 93110-1315
(805) 961-8800

www.OurAir.org



Acerca de nuestro aire

La contaminación ambiental y la salud de los adultos mayores



www.OurAir.org





10 cosas que puede hacer para proteger nuestro ambiente

1. Utilice menos electricidad.
2. Maneje menos, combine viajes en auto, mantenga afinado su vehículo y la presión adecuada de sus llantas (neumáticos).
3. No llene el tanque hasta el tope en la gasolinera.
4. Utilice menos productos tóxicos para el hogar.
5. Compre localmente.
6. Compre productos sostenibles.
7. Convierta una chimenea de leña en gas natural.
8. Reduzca, reutilice y recicle.
9. Utilice una podadora eléctrica o manual, en lugar de una podadora de gasolina; use una escoba en vez de un soplador de hojas.
10. Infórmese más y comparta lo aprendido.



Si vive en una comunidad de jubilados

Averigüe hasta qué punto está protegido(a) de la contaminación ambiental:

- ¿Cambian los filtros de aire de los sistemas de calefacción y enfriamiento con la frecuencia recomendada por el fabricante?
- ¿El personal de mantenimiento utiliza adecuadamente los productos de limpieza?
- ¿Tienen instalados monitores de monóxido de carbono?

- ¿Están debidamente ventilados sus electrodomésticos de gas y combustión?
- ¿Utiliza el servicio de jardinería sopladores de hojas y cortacéspedes eléctricos, en lugar de equipo con motor de gasolina?
(Asegúrese de que los sopladores de hojas no sean utilizados durante o después de un incendio forestal.)

Cómo protegerse de los efectos dañinos de la contaminación ambiental

Calidad del aire exterior

Esté pendiente de los avisos sobre la calidad del aire. La mala calidad ambiental sucede por lo general durante el tiempo estancado y caluroso, con altos vientos o condiciones de humo. Vaya a nuestro sitio web en www.OurAir.org o suscríbese para recibir notificaciones por correo electrónico, fax o mensajes de texto en su teléfono celular. Cuando se dé un aviso sobre la calidad del aire, posponga sus actividades recreativas al aire libre y permanezca en interiores todo el tiempo posible, en particular si padece afecciones pulmonares o cardíacas.

Incendio forestal

Durante un incendio forestal u otras condiciones en que haya humo, permanezca en interiores, especialmente si padece afecciones pulmonares o cardíacas. Le recomendamos consultar a su médico antes de usar una mascarilla. Solo el tipo adecuado de mascarilla, usado correctamente, será efectivo. Aún después de que se haya sofocado un incendio, los vientos pueden transportar ceniza, hollín y otros contaminantes. Preste atención a los avisos sobre la calidad del aire para saber si el ambiente es seguro.

Calidad del aire en interiores

Los productos comunes para el hogar, aparatos electrodomésticos, muebles y materiales de

construcción emiten gases o liberan partículas dañinas para nuestra salud. Para mejorar la calidad del aire en interiores:

- *Reduzca las fuentes de contaminantes ambientales.* No fume en interiores, mantenga la habitación libre de polvo y caspa de mascotas. Utilice productos de limpieza seguros.
- *Ventile.* Abra puertas y ventanas para permitir la circulación del aire cuando el aire del exterior sea limpio.
- *Filtre.* Remueva los contaminantes con un purificador de aire adecuado. Sin embargo, **nunca debe usar un purificador de aire interior que genere ozono.** Seleccione un purificador de aire mecánico con filtro de fibra o tela. Los filtros de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés) son los más eficaces. Los filtros deben estar herméticamente sellados en sus contenedores y limpiarse o reponerse con regularidad.
- *Instale un monitor de monóxido de carbono.*
- *Mantenga su chimenea en buen estado.* Haga limpiar su chimenea con regularidad y nunca quemé carbón mineral o vegetal, ramas de pinos navideños, basura o papel de colores.