



3 INVALUABLES CONSEJOS PARA PROTEGERTE DE LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE

La contaminación del aire suele ser una mezcla de gases que provienen de fuentes artificiales, como humo, gases que salen del escape de vehículos y emisiones industriales, así lo indica la *Agencia de Control de Contaminación de Minnesota*.

Recordemos que la contaminación del aire puede aumentar el riesgo de enfermedades graves, desde infecciones respiratorias hasta cáncer de pulmón.

Por ello y para ayudar a proteger tu salud de la contaminación del aire, la agencia sugiere lo siguiente:

1. **Procura estar al pendiente del índice de calidad del aire**, para siempre saber cuándo no es saludable.
2. **Protégete mientras manejas tu auto**. Cierra tus ventanas cuando te encuentres en el tráfico.
3. **Evita la exposición a contaminantes**, como humo de leña, gases de escape de vehículos y humo de tabaco.

Consideraciones importantes

Para ayudar a mejorar la calidad del aire en tu área, la agencia invita a la población a **utilizar menos el automóvil, plantar árboles y usar equipos para cortar pasto que sean eléctricos o manuales**.

Recuerda que los efectos de la contaminación del aire en la salud son graves: un tercio de las muertes por evento cerebrovascular, cáncer de pulmón y enfermedades cardíacas se deben a dicha contaminación. Esto tiene un efecto equivalente al de fumar tabaco, y sus efectos son mucho mayores que los ocasionados por comer demasiada sal; de ahí la importancia de mejorar nuestros hábitos y realizar buenas prácticas para protegernos de la contaminación del aire.

Vía: ClickISalud