

# Nadie sabe que respira... ¡hasta que le falta el aire!

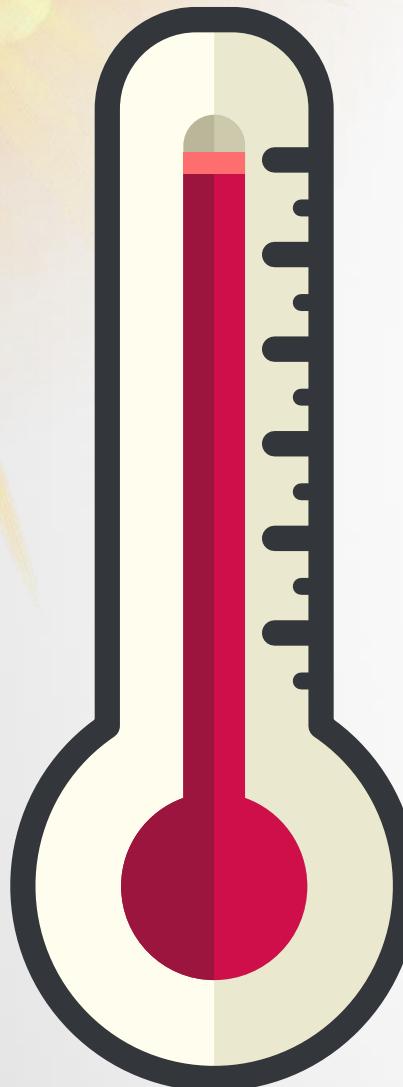
Proteja su salud del aire contaminado



# Reconocimiento

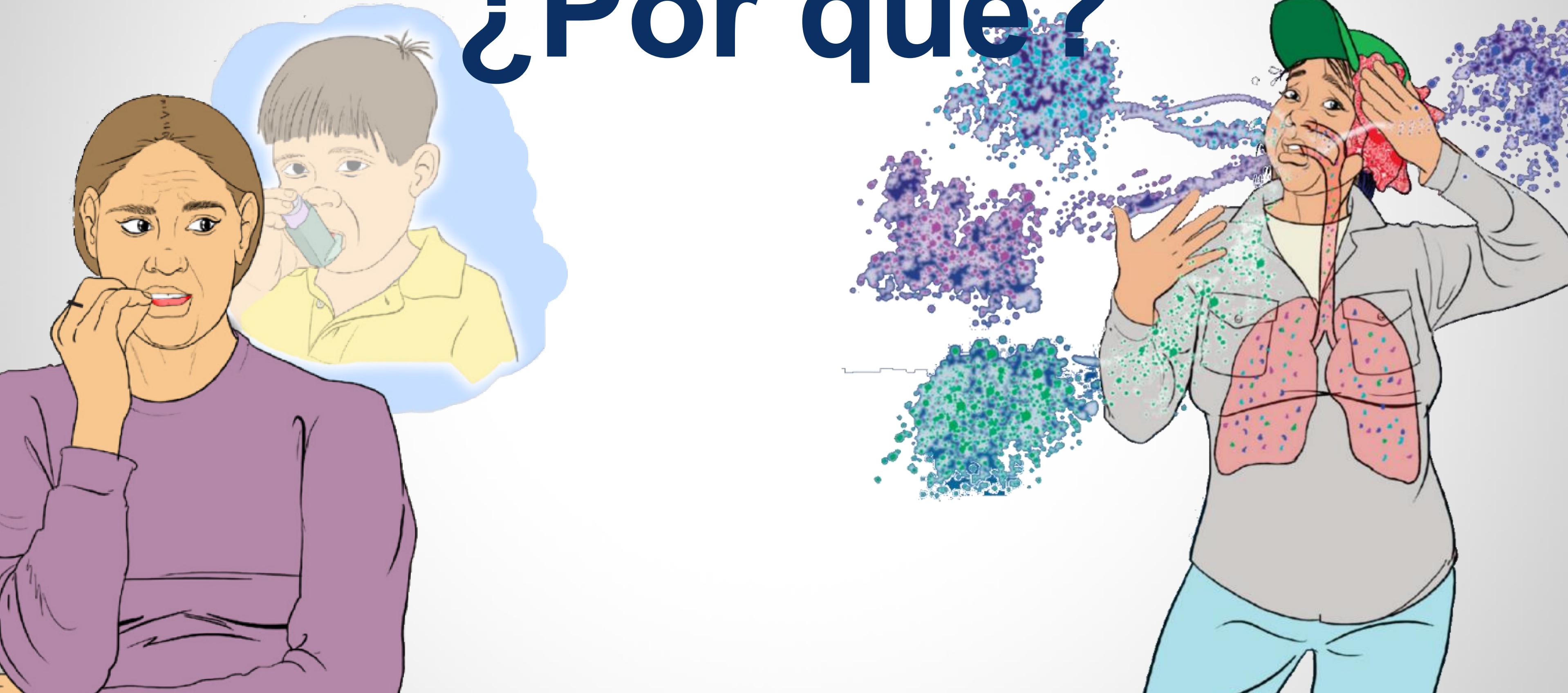
El desarrollo de estos materiales ha sido posible gracias al financiamiento  
de Thoracic Foundation.

# Cuando hace calor, lo podemos sentir...



... también puede hacer que respirar sea difícil.

# ¿Por qué?



Cuando el calor y la contaminación del aire se juntan, puede ser peligroso.

Respirar se hace más difícil.

¿Cómo puede afectar nuestra salud el aire que respiramos?



# ¿Qué pasa cuando respiramos?

- Llevamos el oxígeno del aire que nos rodea a los pulmones.
- Pasa de nuestros pulmones a la sangre y recorre todo nuestro cuerpo.
- Eliminamos gases de desecho.





## ¿Qué hay en el aire que respiramos?

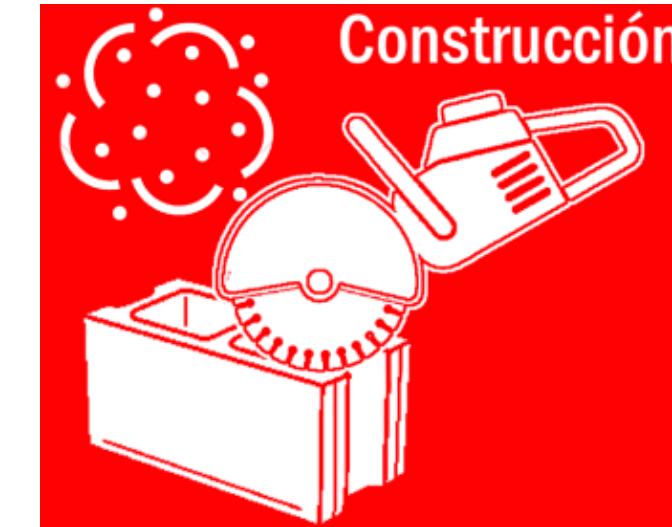
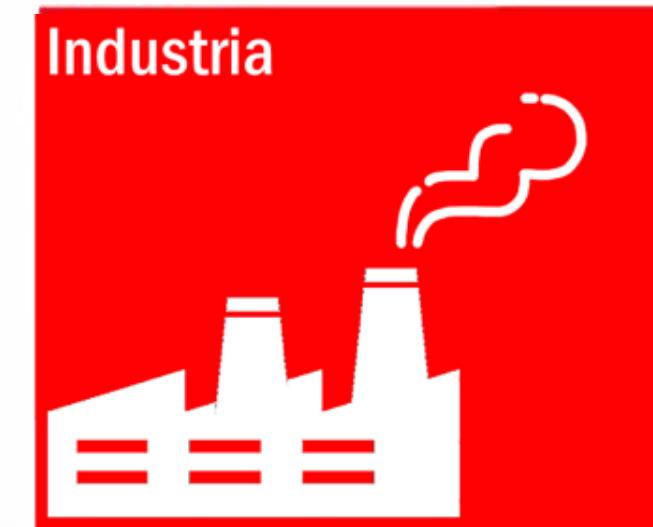
En el aire que respiramos flotan químicos, polvo y partículas muy pequeñas que pueden entrar por la nariz y la boca y llegar a nuestros pulmones.

*Las partículas pequeñas se conocen como PM 2.5... ¡son mucho más pequeñas que un grano de arena o la punta de un alfiler!*

Pero, ¿de dónde vienen la  
contaminación y los químicos  
que están en el aire?



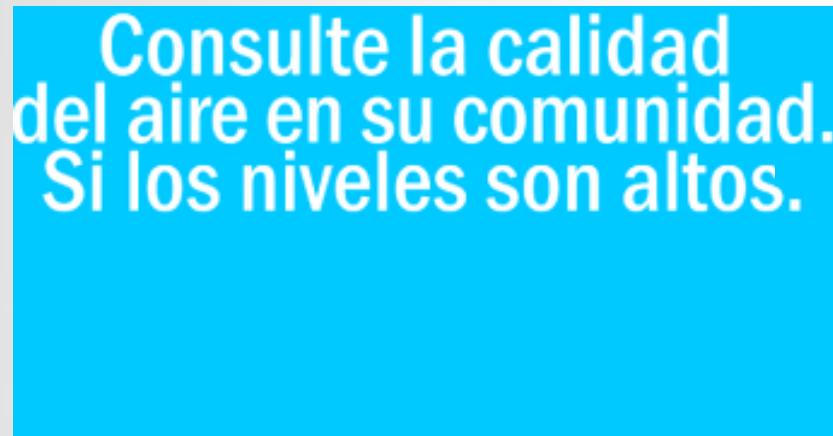
# ¿De dónde vienen la contaminación y los químicos que están en el aire?



# ¿Cómo afectan a mi salud la contaminación y los químicos que están en el aire?



# ¿Cuáles son algunas estrategias de prevención para reducir mi exposición a la contaminación y a los químicos?



# Exposición al Material Particulado 2.5 (PM) en el trabajo







# ¿Hay otros contaminantes en el aire que pueden afectar a mi salud?

- **Moho:** Hongo que crece en áreas húmedas y cálidas, y en lugares con goteras y humedad. El moho libera esporas muy pequeñas en el aire. Si las respiramos constantemente, pueden irritar los pulmones y causar problemas de salud.
- Los productos químicos fuertes, como el cloro o los rociadores antimoho, ayudan a que el moho no crezca, pero también liberan gases peligrosos en el aire.



# El cambio climático y la calidad del aire

- A medida que aumentan las temperaturas en el mundo entero, los desastres serán cada vez más frecuentes y más intensos.
- Estos desastres empeoran la calidad del aire, pues liberan más contaminantes poniendo en mayor riesgo a los trabajadores.



THE SMOKE FROM WILDFIRES IS A MIXTURE OF GAS AND SMALL PARTICLES WITH ASH.



La exposición a largo plazo puede provocar problemas de salud graves.



# ¿Cómo podemos protegernos?

Aprendamos sobre el índice de calidad del aire  
(AQI por sus siglas en inglés) y los respiradores N95 o KN95.

## Índice de calidad del aire

301-500

Peligroso

201-300

Muy dañino

151-200

Dañino

101-150

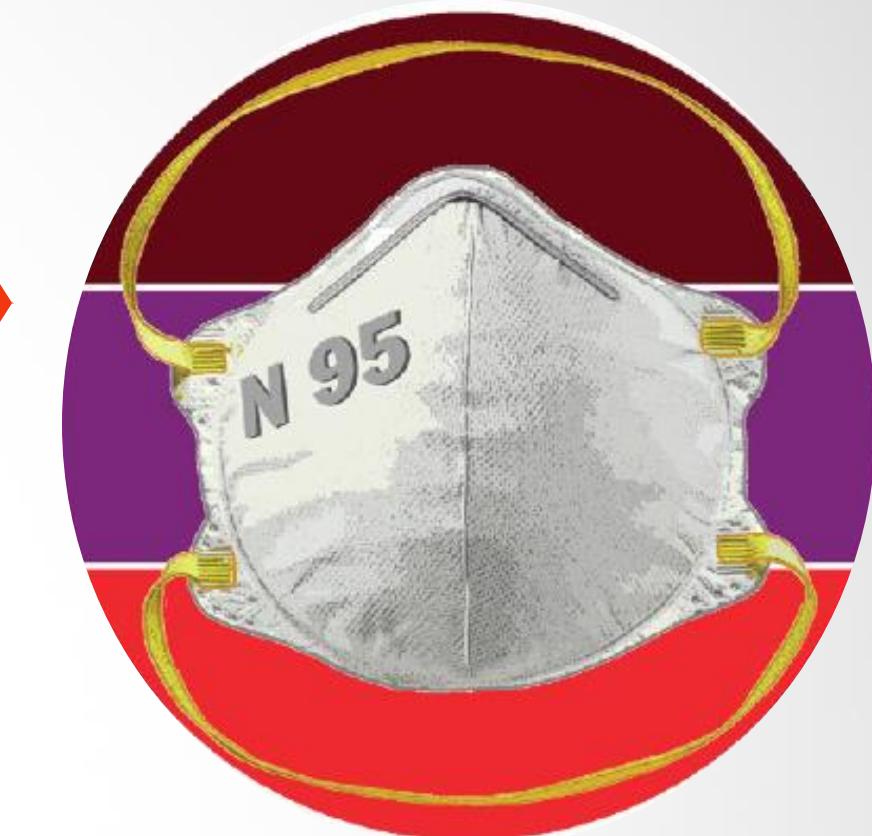
Dañino para  
grupos susceptibles

51-100

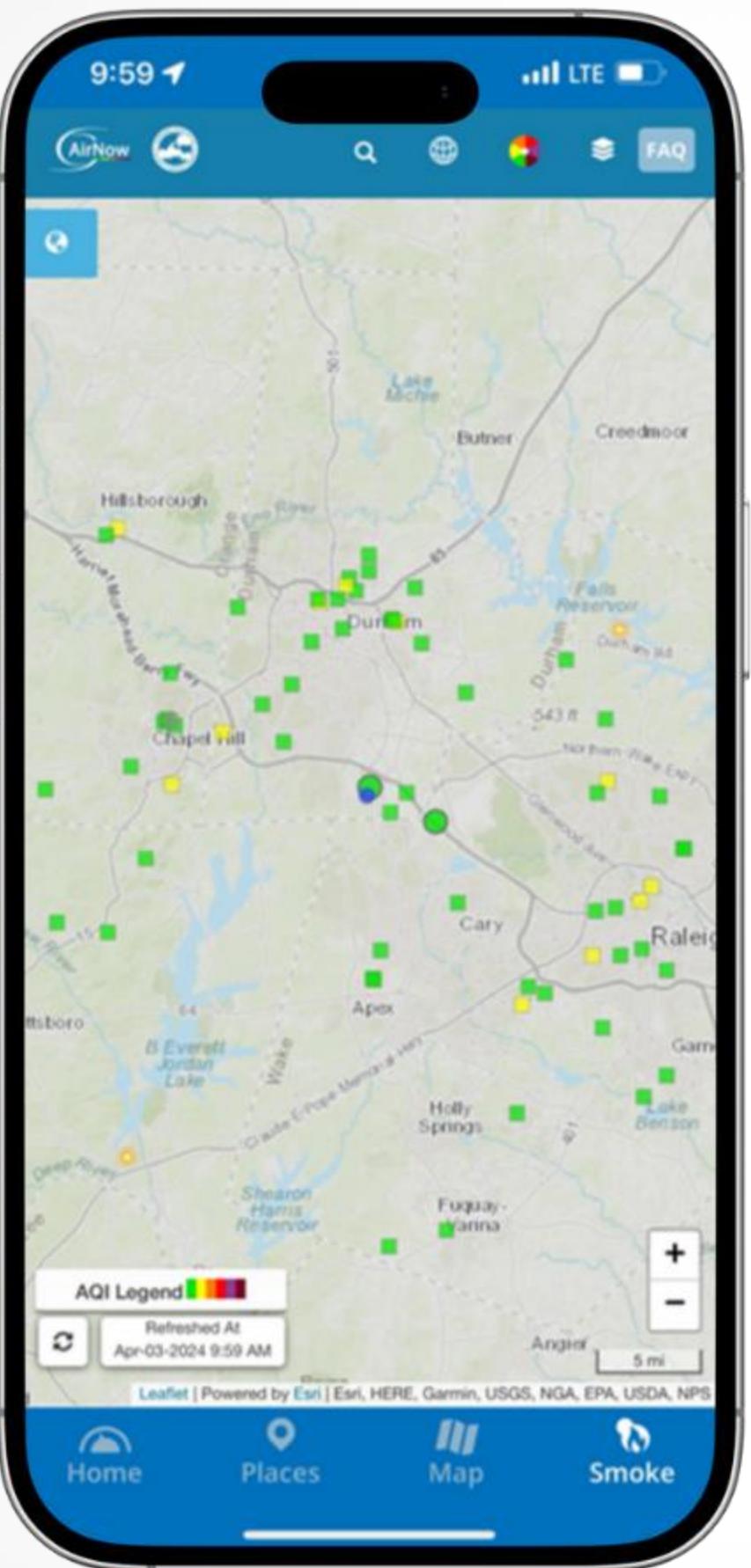
Moderado

0-50

Bueno



CUANDO EL ÍNDICE DE  
CALIDAD DEL AIRE SEA  
DE PELIGROSO A  
DAÑINO, HAY QUE USAR  
EL RESPIRADOR N95 PARA  
PROTEGERSE.



AirNow App in App Store (iOS)



AirNow App in Google Play Store (Android)



# How to wear the N95 o KN95 respirator?



- 1.Jale la correa inferior, pásela por encima de la cabeza y póngala debajo de las orejas.
- 2.Jale la correa superior, y póngala por arriba de las orejas.
- 3.Presione suavemente el clip nasal contra la nariz.
- 4.Revise que la mascarilla esté bien ajustada y no tenga fugas de aire. Inhale y exhale, si el respirador no se hunde un poco cuando inhala, ajuste las tiras y el clip nasal para que el respirador quede pegado a la piel.



# ¿Cómo puedo evitar los contaminantes del aire que vienen del moho?

- Use un respirador N95 o KN95 para protegerse cuando esté trabajando en áreas con moho.
- Si usa químicos para quitar el moho, necesita más protección. Además del respirador necesita gafas, guantes y ropa protectora. Asegúrese de seguir las instrucciones de la etiqueta del químico que esté usando.





## ¿Qué protección debe usar cuando trabaje en el campo?

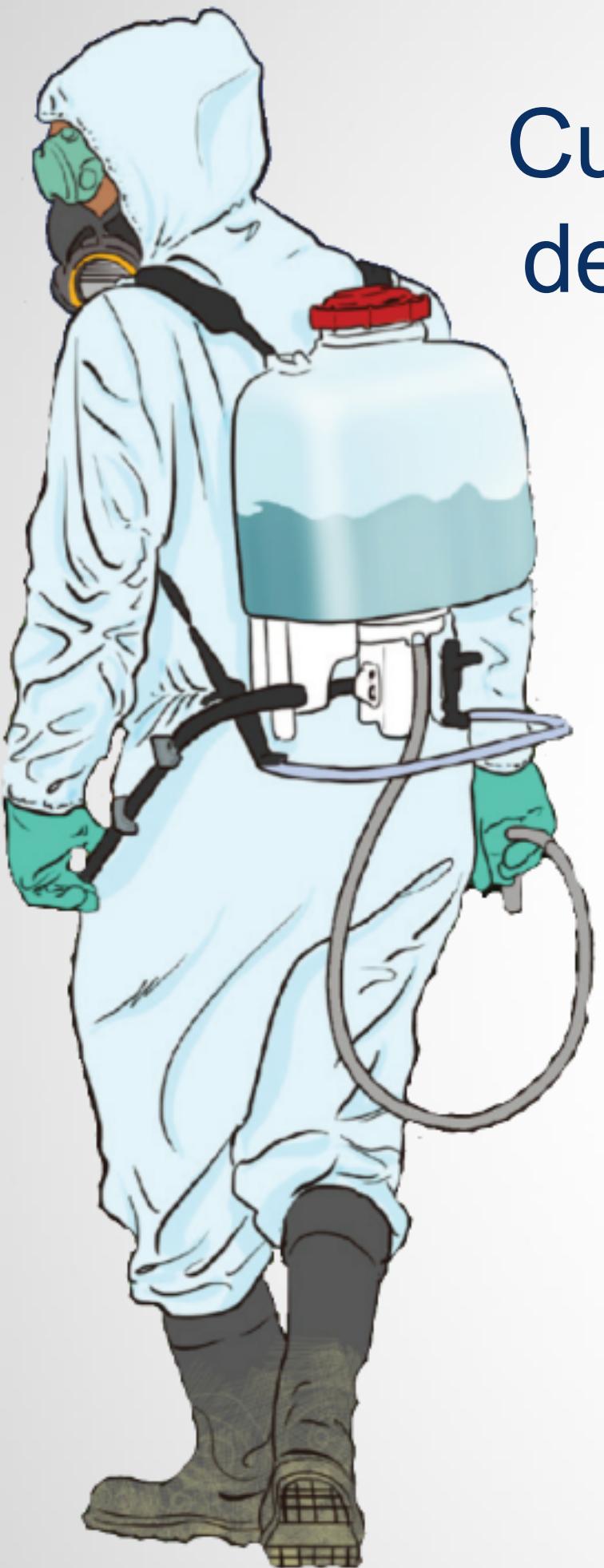
Cuando **trabaje en el campo**, siempre es buena idea usar **equipo de protección** y cuidarse de cosas que puedan dañar su salud. ¡Incluso la ropa puede protegerle!

# Protegiéndonos

El tipo de ropa y el equipo de protección personal (EPP) que se debe usar depende del:

- Trabajo que hace
- Clima y sus riesgos
- Índice de calidad del aire

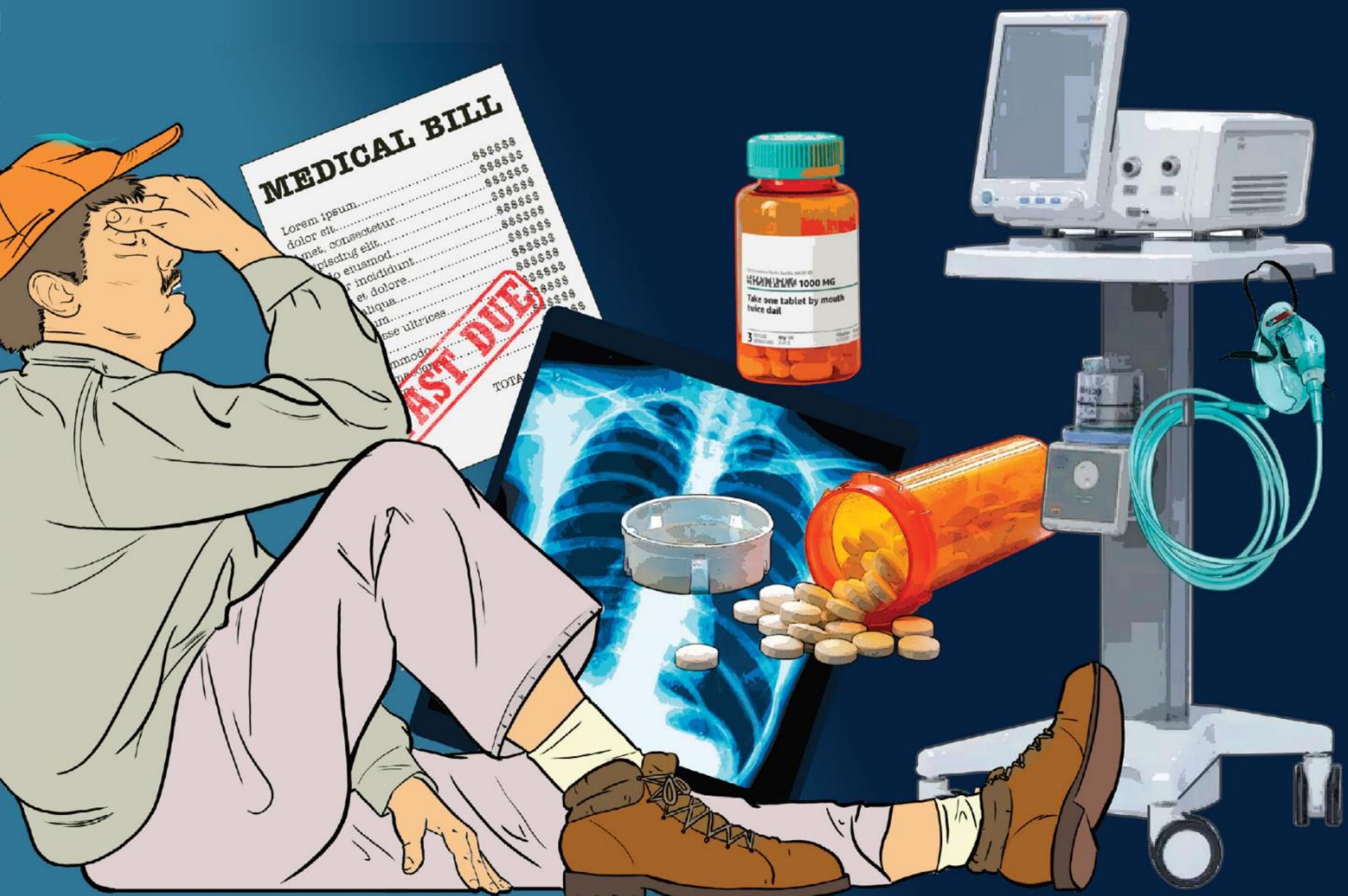




Cuando trabaje con pesticidas, siga las instrucciones de la etiqueta del producto para aplicarlo y para usar el EPP necesario.

*Incluso cuando hace calor, usar el EPP es muy importante. Busque como proteger su salud mientras logra sus objetivos en el trabajo.*





Recordemos que, si nos enfermamos y no podemos trabajar, será difícil mantenernos a nosotros y a nuestras familias.

**La mayoría de las enfermedades se pueden prevenir; ¡cuidemos nuestra salud!**

RECUERDEN  
QUE PARA PROTEGERNOS  
NECESITAMOS:

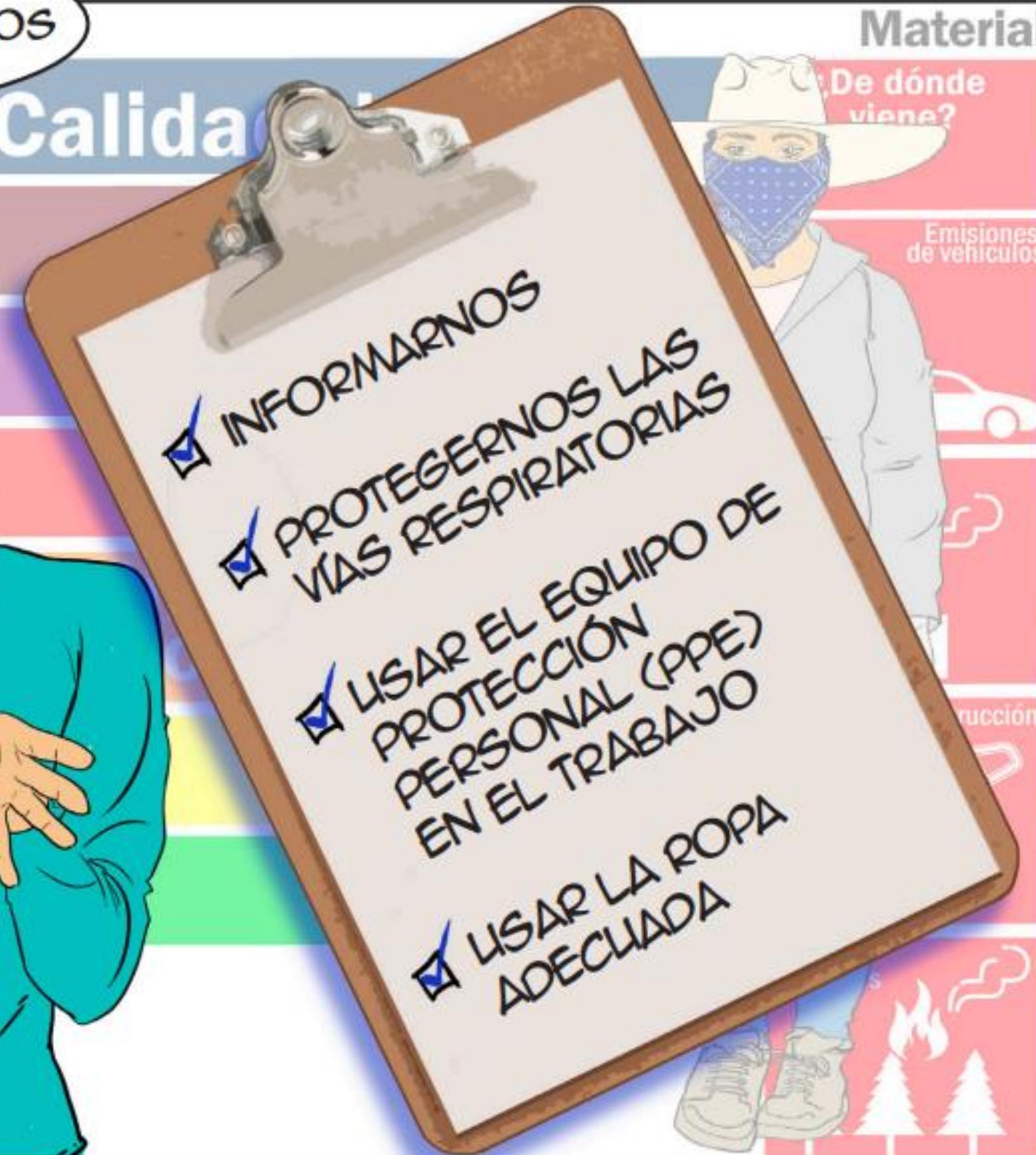
## Índice de Calidad

301-500

201-300

151-200

101-150



## Material particulado o PM 2.5

De dónde viene?

Emissions de vehículos

¿Cómo puedo afectar mi salud?

Disminuir la calidad de la comunidad.

Estrategias de prevención y reducción

la calidad de la comunidad son altos:

N95  
máscaras  
de seda  
desechables  
centro

Limite  
la actividad  
física  
en lugares  
con mucho tráfico

Evitar actividades  
fuera de casa  
necesarias

Considerar  
actividades en  
interiores



Contenido: Alma Galván, Amy Liebman, Jillian Hopewell, Myrellis Muñiz, Gerardo Reyes Chávez, y Amanda Van Vulpén

Agradecemos la revisión técnica del Dr. John Balmes y de las/los líderes y trabajadores comunitarios que proporcionaron retroalimentación al contenido y adecuación del material.

*Agradecemos a la Thoracic Foundation por financiar el desarrollo de estos recursos. El contenido es responsabilidad de los autores y puede no representar las opiniones oficiales de la Fundación.*

Descargue el libro cómico pulsando el siguiente enlace o escaneando el código QR:  
<https://www.migrantclinician.org/resource/clear-air-protect-your-health-bad-air.html>

Ilustración/arte y diseño: Salvador Sáenz/Uriel Sáenz

