CONSEJOS SOBRE LA CALIDAD DEL AIRE

Mismo aire, distinta historia

Por qué las aplicaciones de calidad del aire no siempre coinciden, y cómo encontrar la lectura que importa para usted

Conozca la escala oficial

Índice de Calidad del Aire (AQI) de la EPA: un número, un color. Mientras más alto, peor es el aire.

0–50 Bueno	Disfrute del aire libre.
51–100 Moderado	Personas inusualmente sensibles: consideren actividades más ligeras al aire libre.
101–150 Insalubre para grupos sensibles	Grupos sensibles: reduzcan la actividad intensa o prolongada al aire libre.
151–200 Insalubre	Todos: reduzcan la actividad. Grupos sensibles: eviten la actividad intensa o prolongada al aire libre.
201–300 Muy insalubre	Todos: eviten la actividad intensa o prolongada. Grupos sensibles: permanezcan adentro.
301+ Peligroso	Todos: eviten la actividad al aire libre.

Los grupos sensibles incluyen a personas con asma o enfermedades del corazón o los pulmones, niños y adolescentes, adultos mayores, personas embarazadas y quienes trabajan o hacen ejercicio al aire libre.

Un número, un contaminante

El número del AQI representa solo un contaminante a la vez, como el ozono o las partículas (humo y polvo). Cuando se miden varios, el AQI general muestra el peor como resumen.

Revise qué contaminante está viendo. Esto cambia cómo protegerse:

Ozono: Se forma en las tardes calurosas y soleadas en toda una región. El humo de incendios puede empeorarlo. Planee las actividades al aire libre para las mañanas.

Partículas (humo, polvo): Pueden subir a cualquier hora y ser muy locales. También entran a las casas: cierre las ventanas y use un purificador de aire si tiene uno.

Puede haber más de un contaminante elevado a la vez. Si usted es sensible, revise los valores de cada contaminante.

Continúa al reverso →

Por qué sus aplicaciones pueden no coincidir

Distintos monitores. Los monitores oficiales y los sensores de bajo costo miden la calidad del aire de forma distinta (vea abajo).

Distintas escalas y etiquetas. Algunas aplicaciones comerciales usan su propia escala, así que “Mala” o “Moderada” puede no significar lo mismo en todas partes.

Fuentes de datos desconocidas. Algunas aplicaciones comerciales combinan tipos de monitores o usan sus propios métodos sin explicar cómo, así que no siempre se sabe en qué se basa el número.

Distintos tiempos. Algunos mapas se actualizan cada pocos minutos; otros promedian varias horas. Durante incendios o fuegos artificiales, un mapa puede mostrar aire malo horas antes que otro.

Los sensores pueden mostrar una tendencia; los monitores oficiales dan el AQI oficial

Un sensor de bajo costo cerca de usted puede mostrar que el aire en su cuadra está empeorando, a menudo antes que los mapas oficiales. Pero su número exacto puede no ser preciso. Cada tipo de monitor mide un poco distinto. Los sensores de bajo costo pueden marcar demasiado alto con mucho humo o humedad, por eso la EPA corrige sus datos. El Mapa de Incendios y Humo de AirNow muestra estas lecturas corregidas junto a los monitores oficiales, para que pueda compararlas. Los monitores oficiales son los más precisos, pero hay pocos en cada zona y pueden no detectar parte de la contaminación local, como la de un incendio, una calle con mucho tráfico o una zona industrial.

Use los sensores para notar cambios. Use fuentes oficiales para el AQI oficial.

4 hábitos inteligentes

1

Empiece con fuentes oficiales.

espanol.airnow.gov para el AQI y los pronósticos, incluido el ozono. **Mapa de Incendios y Humo** (fire.airnow.gov/?lang=es) para el humo y las partículas.

2

Busque la escala de la EPA.

Si una aplicación usa otras palabras, compare su número con la tabla.

3

Ante la duda, protéjase.

Si las fuentes no coinciden o hay varios contaminantes altos, y usted o su hijo es sensible, siga la lectura más protectora.

4

Vuelva a revisar.

El aire cambia de hora en hora. Revise antes de salir y otra vez más tarde.

Basado en el estudio de AIRI *Same Air, Different Story* (2026). Elaborado por el Atmospheric Interdisciplinary Research Institute (AIRI) · airiconsulting.com

Solo información general. Siga las indicaciones de su proveedor de salud y de las agencias locales de salud y calidad del aire.