

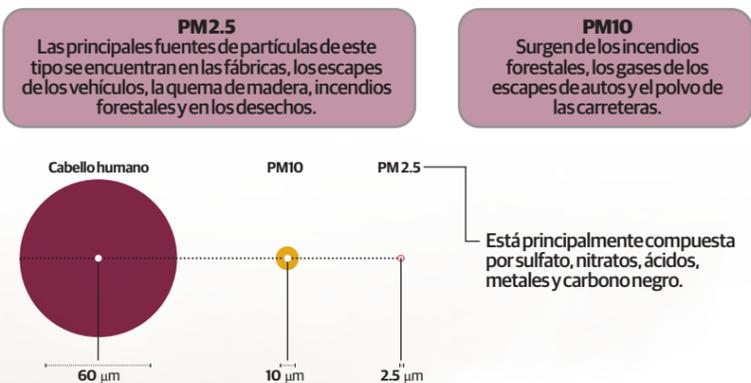
Temporada de ozono en CDMX: así afecta a tu cuerpo la mala calidad del aire

Gráficos **Julio Loyola** y **Roberto Alvarado**

LA COMISIÓN Ambiental de la Megalópolis (CAME) ha emitido un comunicado en el que ofrece recomendaciones a la población sobre la calidad del aire durante la Temporada de Ozono 2024 en el Valle de México. La CAME solicita a la ciudadanía que preste especial atención a vulnerables, como adultos mayores, niños, mujeres embarazadas y personas con padecimientos respiratorios o circulatorios. Entre las recomendaciones, se encuentran evitar la exposición a la contaminación y realizar actividades físicas intensas al aire libre entre las 13:00 y las 19:00 horas, especialmente en días soleados y calurosos. La exposición a las partículas protagonistas de esta contingencia puede causar enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como cáncer de pulmón. Estas partículas están compuestas por una mezcla compleja de partículas sólidas y líquidas de sustancias orgánicas e inorgánicas suspendidas en el aire, que incluyen sulfatos, nitratos, amoníaco, cloruro de sodio, hollín, polvos minerales y agua.

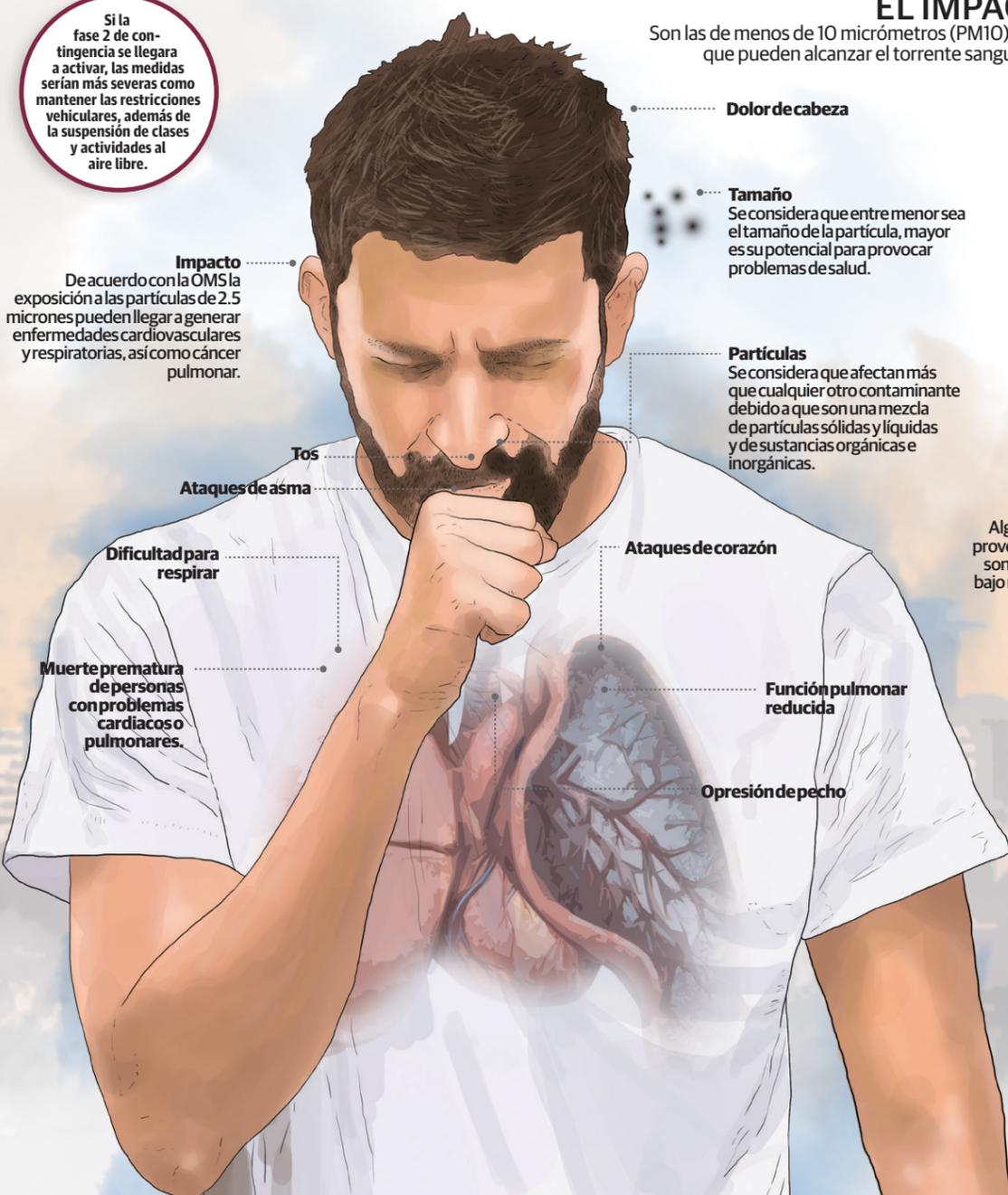
LAS MÁS PELIGROSAS

Las partículas PM2.5 y las PM10 son consideradas las más preocupantes debido a sus efectos perjudiciales para la salud, ya que pueden penetrar profundamente en el pulmón.



Si la fase 2 de contingencia se llegara a activar, las medidas serían más severas como mantener las restricciones vehiculares, además de la suspensión de clases y actividades al aire libre.

Impacto
De acuerdo con la OMS la exposición a las partículas de 2.5 micrones pueden llegar a generar enfermedades cardiovasculares y respiratorias, así como cáncer pulmonar.



EL IMPACTO A LA SALUD

Son las de menos de 10 micrómetros (PM10) las que causan más problemas a la salud de las personas, ya que pueden alcanzar el torrente sanguíneo y afectar tanto a los pulmones como al corazón.

2 Meses dura aproximadamente la temporada de ozono

LAS FASES

El índice Metropolitano de la Calidad del Aire (Imeca) mide las condiciones de contaminación de acuerdo a una puntuación.

Efectos a la salud	Condición	Puntaje
Adecuada para llevar a cabo actividades al aire libre.	Buena	0-50
Posibles molestias en niños, adultos mayores y personas con enfermedades.	Regular	51-100
	Mala	101-150
	Muy mala	151-200
Daños graves a la salud de la población en general.	Extremadamente mala	>200

151 Se activa la precontingencia.
180 Se activa la contingencia fase I.
240 Se activa contingencia fase II.

ENCUENTRAN MICROPLÁSTICOS EN PLACENTAS HUMANAS. Son pequeños fragmentos de plástico que se acumulan en el medio ambiente y en los organismos vivos. El hallazgo del nuevo estudio podría tener consecuencias para la salud de las embarazadas y sus bebés.

