

¡Run, run, cuida el aire y tu salud!

ELABORÓ: CENTRO DE SALUD INTEGRAL



La contaminación del aire exterior representa un importante riesgo medioambiental para la salud que afecta a todas las personas.

Hay que ser conscientes de las acciones que debemos tomar mientras nos ejercitamos en ambientes urbanos. Así, nos protegemos de los efectos dañinos de las altas concentraciones de contaminantes.

¿Sabes qué es el índice IMECA?

El Índice Metropolitano de Calidad del Aire (IMECA), es un indicador que nos permite conocer **las condiciones del aire que respiramos en la zona metropolitana**. Se divide en 5 grupos y es muy útil para reducir y prevenir daños a la salud cuando se realiza actividad física y ejercicio al aire libre.

Ante esto, **te recomendamos realizar ejercicio al aire libre cuando haya una puntuación menor a 100 IMECA.**

Consulta aquí la calidad del aire en Nuevo León antes de salir a ejercitarte.

Tabla de referencia Índice Metropolitano de Calidad del Aire

Valor IMECA	Riesgo	Recomendaciones
Buena 0-50	Ninguno	Puedes realizar actividad física o ejercitarte.
Regular 51-100	Posibles molestias.	Puedes realizar actividad física o ejercitarte. Si tienes problemas cardiovasculares o respiratorios, limita actividades al aire libre.
Mala 101-150	Posibles efectos adversos a la salud.	Limita actividad física o ejercitarte. Si tienes problemas cardiovasculares o respiratorios permanece en el interior.
Muy mala 151-200	Efectos adversos a la salud de la población en general.	Evita actividades en el exterior. Limita actividades que generen emisiones de humo.
Extremadamente mala 201-500	Efectos graves a la salud de la población en general.	Suspende las actividades en el exterior. Acude al médico si presentas síntomas de enfermedades cardiovasculares o respiratorios. Limita actividades que generen emisiones de humo.

REFERENCIAS

Organización Mundial de la Salud. (19 de diciembre de 2023). Contaminación del aire ambiente (exterior). Organización Mundial de la Salud. [https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ambient-\(outdoor\)-air-quality-and-health](https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/ambient-(outdoor)-air-quality-and-health)
 Comisión Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios. (19 de diciembre de 2023). Efectos a la salud por la contaminación del aire ambiente. Gobierno de México. <https://www.gob.mx/cofepris/acciones-y-programas/3-efectos-a-la-salud-por-la-contaminacion-del-aire-ambiente>
 Sistema de Monitoreo Atmosférico de la Ciudad de México SIMAT. (s.f). El ejercicio al aire libre y la contaminación del aire. Secretaría de Medio Ambiente. <http://www.aire.cdmx.gob.mx/descargas/publicaciones/simat-folleto-deportistas.pdf>
 Aire NL. (s.f). Mapa de promedio móvil en el Área Metropolitana de Monterrey. Aire Nuevo León. http://aire.nl.gob.mx/map_calidad.html