

Información general sobre contaminación atmosférica en el Valle de Aburrá.

El Área Metropolitana declara que existe una probabilidad media-baja de que se presente en la ciudad de Medellín y el Valle de Aburrá el Índice de Calidad de Aire Dañino para Grupos Sensibles. Según la OMS, la contaminación por material particulado tiene efectos en la salud y cada año provoca cerca de 4,2 millones de muertes prematuras relacionadas con enfermedades cardiovasculares y respiratorias.

Para cuidar de ti y del medio ambiente te entregamos algunas recomendaciones:

- Limitar actividades al aire libre especialmente en niños menores de cinco y mayores de 60 años y principalmente aquellas personas que tengan antecedente de enfermedades como: Asma, EPOC, bronconeumonía, bronquitis y enfermedades cardiovasculares como hipertensión, falla cardíaca, enfermedad coronaria, diabetes y enfermedad cerebrovascular).
- Evitar las aglomeraciones y espacios poco ventilados debido a que las condiciones ambientales podrían favorecer el incremento de casos de enfermedades respiratorias.
- Estar atentos ante dificultades respiratorias y asistir a la Institución Prestadora de Servicio de Salud inmediatamente si presenta síntomas de alerta.
- Recuerda siempre tomar medidas de higiene y lavado de manos.
- Realiza diariamente medidas de limpieza en la vivienda y de lavado de alimentos
- Evitar el consumo de tabaco, quema de basuras u otro tipo de materiales
- Cierra tus ventanas para evitar el aire sucio de fuera
- Los grupos sensibles deben reducir el ejercicio en el exterior

Si presentas alguno de estos síntomas de alerta, te sugerimos consultar: Asfixia o dificultad para respirar, dolor de pecho al respirar o toser, decaimiento o cansancio excesivo, fiebre de difícil control mayor de 38,5°C durante más de tres días.

Cuidarnos entre todos es un compromiso.