

Contaminación del aire en Bogotá



¿Qué causa la contaminación del aire?

La liberación de sustancias, partículas o gases contaminantes que afectan la atmósfera, causada principalmente por:



Emisiones de los carros, motos y todo tipo de vehículos con motor de combustión.



Procesos en fábricas y plantas industriales.



Quema de carbón, petróleo, gas natural o desechos y basura.



Obras de construcción o demolición.



Incendios forestales o tormentas de polvo.



¿Cómo aportar para mejorar la calidad del aire?



Evita el uso de pólvora



Movilízate en medios alternativos como la bicicleta, transporte público o comparte el carro para reducir las emisiones de dióxido de carbono.



Evita el uso de aerosoles.



No arrojes basura, vidrios, botellas o colillas al suelo.



Reduce el consumo de energía.



Recicla y reutiliza los residuos.



¿Cómo prevenir la exposición a la contaminación del aire?



Evita la exposición en zonas contaminadas como vías en construcción, áreas industriales, carreteras sin pavimentar o vías con alto flujo vehicular.



Limpia los espacios en donde se acumule el polvo usando paños húmedos para evitar el esparcimiento.



Evita hacer ejercicio en horas de alto tráfico vehicular, entre las 6 a.m. y las 10 a.m. y entre las 5 p.m. y las 8 p.m.



Disminuye el consumo de tabaco o estar en espacios con contaminación de humo.



Recomendaciones para cuidar tu salud durante la alerta por contaminación del aire



Usa tapabocas cuando tengas síntomas gripales.



Mantén tu esquema de vacunación al día.



Lava tus manos frecuentemente.



Evita el contacto con personas que tengan infecciones respiratorias.



Mantente hidratado y evita las bebidas azucaradas.



Limita la actividad física en espacios abiertos, especialmente para personas mayores de 60 años, niños menores de 5 años, gestantes y personas con enfermedades respiratorias, enfermedades cardiovasculares o cáncer.



Acude al servicio de urgencias si presentas los siguientes signos de alarma:



Dificultad para respirar, fatiga o dolor en el pecho.



Tos frecuente o con flema.



Decaimiento, confusión o cansancio inusual.



Fiebre por más de 2 días.

Conoce más recomendaciones para el manejo de infecciones respiratorias aquí



Mantente informado consultando

- El Índice Bogotano de Calidad del Aire y Riesgo de Salud (IBOCA) de de la Secretaría Distrital de Ambiente
<http://iboca.ambientebogota.gov.co/mapa/>
- Conociendo el pronóstico de calidad del aire de SALUDATA.
<https://saludata.saludcapital.gov.co/osb/index.php/datos-de-salud/>
- Identificando las recomendaciones del Índice Bogotano de Calidad del Aire y Riesgo de Salud
<https://drive.google.com/file/d/1fPgqfHBOImYACdh8WEK4sGQnsgFFlHPB/view>

