

Nadie sabe que respira...
¡HASTA QUE LE FALTA EL AIRE!



MIGRANT CLINICIANS NETWORK



ES DÍA DE DESCANSO Y LA GENTE VA LLEGANDO A LA LAVANDERÍA...

LAVANDROMAT



¡QUÉ CALOR!
¡SIENTO QUE ME ESTOY DERRITIENDO!



¡Y ESO QUE AQUÍ HAY ABANICOS!
¡CUANDO ESTAMOS EN EL TRABAJO NO SE PUEDE NI RESPIRAR!



¿USTEDES SABEN POR QUÉ CUANDO HACE CALOR NO PODEMOS RESPIRAR BIEN?

¿POR QUÉ?
¡CUÉNTANOS QUÉ PASA PALLITA!



MI NIÑO TIENE ASMA Y ÚLTIMAMENTE HA EMPEORADO.

ES QUE EL CALOR AFECTA EL AIRE QUE RESPIRAMOS Y TAMBIÉN NUESTRA SALUD. ES UNA DE LAS TANTAS COSAS QUE DAÑAN LA RESPIRACIÓN.

MIREN,
PARA DARNOS UNA IDEA
DE LO QUE ESTÁ PASANDO,
PRIMERO VEAMOS QUÉ PASA EN
NUESTRO CUERPO CON EL AIRE
QUE RESPIRAMOS.

CUANDO RESPIRAMOS LLEVAMOS EL OXÍGENO DEL AIRE
A NUESTROS PULMONES Y DE AHÍ A TODO EL CUERPO
A TRAVÉS DE LA SANGRE. CUANDO EXHALAMOS, LOS
PULMONES NOS AYUDAN A ELIMINAR GASES DE DESECHO.

oxígeno

gases de
desecho

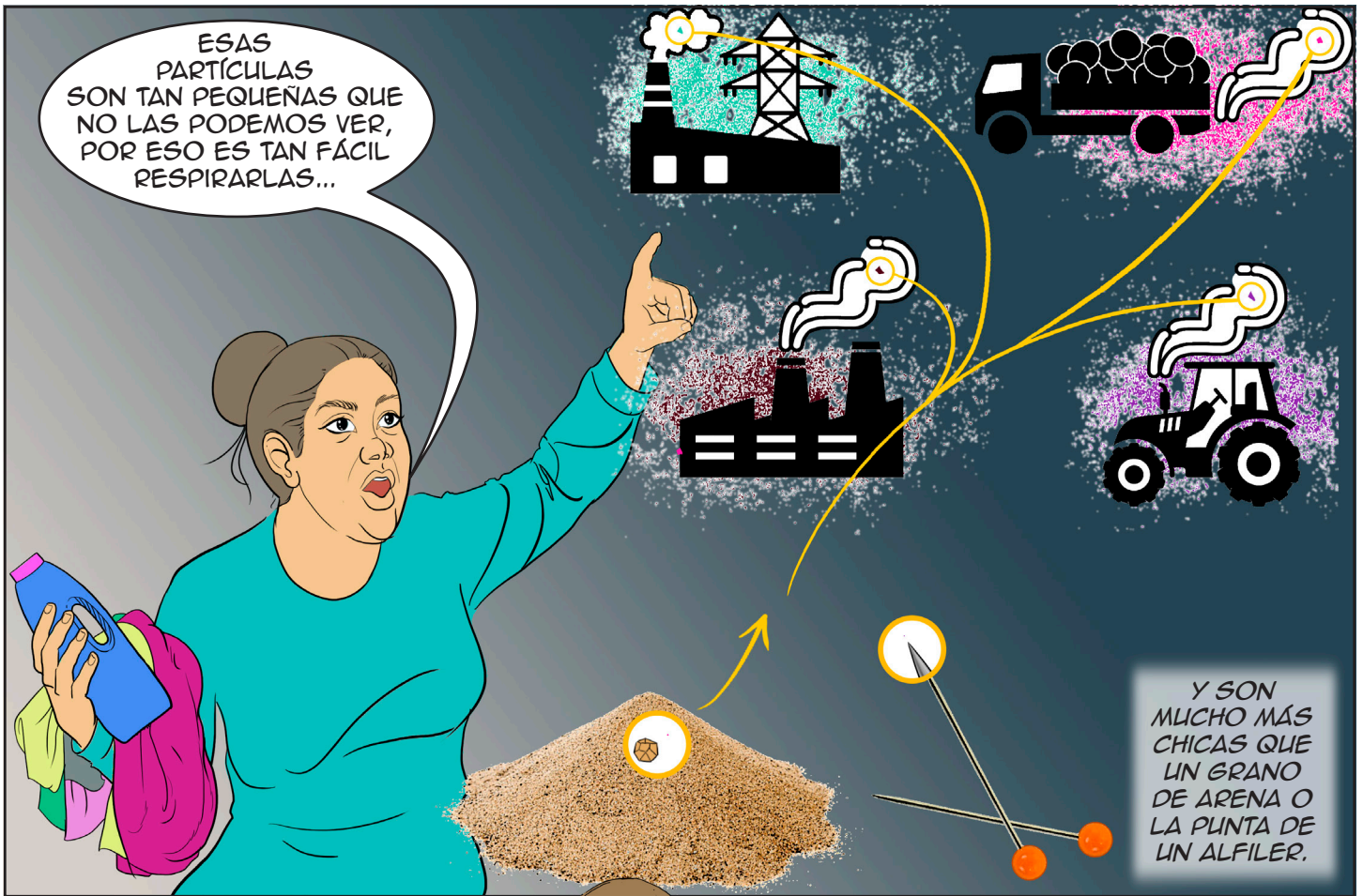
HAY QUÍMICOS,
POLVO Y PARTÍCULAS MUY PEQUEÑAS
FLOTANDO EN EL AIRE QUE RESPIRAMOS,
ESTAS PARTÍCULAS PUEDEN ENTRAR POR LOS
OJOS, NARIZ Y BOCA Y LLEGAR A NUESTROS
PULMONES.

QUÍMICOS

POLVO

PARTÍCULAS
TAN PEQUEÑAS QUE
NO SE PUEDEN VER

VIRUS Y BACTERIAS
QUE CAUSAN
ENFERMEDADES



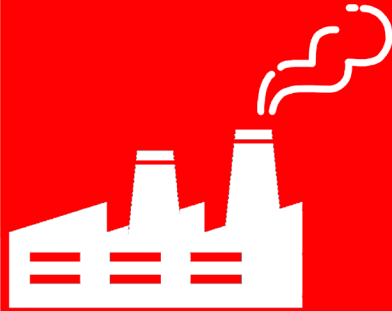
Material particulado o PM 2.5

¿De dónde viene?

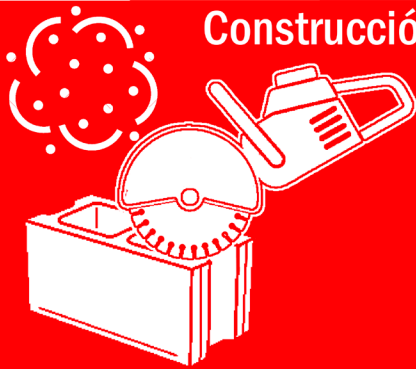
Emisiones de vehículos



Industria



Construcción



Fuegos forestales



¿Cómo puede afectar mi salud?

Disminución de la función pulmonar



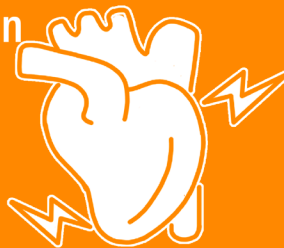
Ataques de asma y bronquitis



Latidos irregulares del corazón



Ataques al corazón



Empeora condiciones de salud preexistentes



Estrategias de prevención y reducción

Consulte la calidad del aire en su comunidad. Si los niveles son altos:

Use un respirador N95 si tiene que trabajar. Si puede, quédese adentro



No deje el auto encendido



Limite la actividad física en lugares con mucho tráfico



Siga las indicaciones locales sobre quemas abiertas

city ordinance burn policy

Los residentes de la ciudad de San José están sujetos a las regulaciones de la ciudad sobre quemar basura y quemar papeles. Estas regulaciones están diseñadas para reducir la contaminación del aire y proteger la salud pública. Para obtener más información sobre las regulaciones de quemar, visite el sitio web de la ciudad de San José: www.sanjoseca.gov/burn-policy. La violación de estas regulaciones puede resultar en multas y sanciones. La ciudad de San José se reserva el derecho de modificar estas regulaciones sin previo aviso.

Considere actividades en interiores

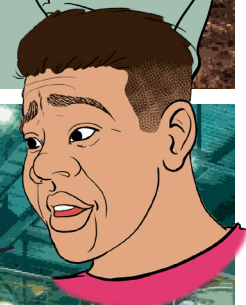


TAMBIÉN AFECTA LAS CONDICIONES DEL LUGAR DONDE TRABAJAMOS. LOS EQUIPOS VIEJOS, COMO TRACTORES, CAMIONES DE CARGA, Y AUTOBUSES DE ESCUELA QUE CARGAN LA COSECHA, SUELTAN HUMO Y GASES CON PARTÍCULAS QUE CONTAMINAN EL AIRE QUE RESPIRAMOS.



CUANDO TRABAJABA EN CALIFORNIA, RESPIRÉ EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES Y ME SENTÍ MUY MAL.

Y CUANDO YO TRABAJABA EN LA INDUSTRIA DE PLÁSTICO, INHALÉ MUCHO HUMO TÓXICO QUE SE PRODUCÍA EN LA FÁBRICA.



LA TEMPERATURA DEL PLANETA HA AUMENTADO EN LAS ÚLTIMAS DÉCADAS Y SEGUIRÁ AUMENTANDO POR EL CAMBIO CLIMÁTICO.



CADA AÑO HAY MÁS DESASTRES NATURALES INCENDIOS, SEQUÍAS, TORNADOS...

ES IMPORTANTE SABER QUÉ ES EL **ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE** Y CÓMO REVISARLO, ASÍ CUANDO LO ANUNCIEN EN LAS NOTICIAS SABREMOS QUE QUIEREN DECIR Y CÓMO PROTEGERNOS.

EL HUMO DE LOS INCENDIOS FORESTALES TIENE UNA MEZCLA DE CENIZAS, GASES Y OTRAS PARTÍCULAS PEQUEÑAS.

Índice de Calidad del Aire

| | |
|---------|---------------------------------|
| 301-500 | Peligroso |
| 201-300 | Muy dañino |
| 151-200 | Dañino |
| 101-150 | Dañino para grupos susceptibles |
| 51-100 | Moderado |
| 0-50 | Bueno |



CUANDO EL ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE SEA DE **PELIGROSO** A **DAÑINO**, HAY QUE USAR EL RESPIRADOR **N95** PARA PROTEGERSE.

CÓMO USAR EL RESPIRADOR N95



- 1 JALE LA CORREA INFERIOR, PÁSELA POR ENCIMA DE LA CABEZA Y PÓNGALA DEBAJO DE LAS OREJAS.
- 2 JALE LA CORREA SUPERIOR Y PÓNGALA POR ARRIBA DE LAS OREJAS.
- 3 PRESIONE SUAVEMENTE EL CLIP NASAL CONTRA LA NARIZ.
- 4 REVISE QUE LA MASCARILLA ESTÁ BIEN AJUSTADA Y NO TENGA FUGAS DE AIRE. INHALE Y EXHALE. SI EL RESPIRADOR NO SE HUNDE UN POCO CUANDO INHALA, AJUSTE LAS TIRAS Y EL CLIP NASAL PARA QUE EL RESPIRADOR QUÉDE PEGADO A LA PIEL.

PERO LOS CAMBIOS CLIMÁTICOS NO SOLO AFECTAN EL AIRE QUE RESPIRAMOS AFUERA. TAMBIÉN NECESITAMOS PENSAR EN EL AIRE DE ADENTRO...



¿RECUERDAN EL ÚLTIMO HURACÁN? NO PUDIMOS SALIR A TRABAJAR EN EL CAMPO, SE NOS INUNDÓ LA CASA. Y APARECIÓ MUCHO MOHO...

POS AUNQUE NO HAYA HURACÁN, CUANDO LLUEVE MUCHO, EL MOHO PUEDE CRECER DONDE HAY MUCHA HUMEDAD Y POCa VENTILACIÓN.

RECUERDO QUE TUVIMOS QUE TRABAJAR RECOGIENDO LOS ESCOMBROS Y HABÍA MUCHO POLVO. ¡ERA MUY DIFÍCIL RESPIRAR!



CUANDO TRABAJE EN ÁREAS CON MOHO, USE UN RESPIRADOR N95.



SÍ, ERA MUY DIFÍCIL RESPIRAR CON EL CALOR TAN FUERTE, ENCIMA DEL MOHO Y EL POLVO DE LAS DEMOLICIONES.

SI USA QUÍMICOS PARA QUITAR EL MOHO, NECESITA MÁS PROTECCIÓN:
● CUBREBOCAS,
● GAFAS,
● GAFAS, Y
● ROPA PROTECTORA.
SIGA LAS INSTRUCCIONES DE LA ETIQUETA DEL QUÍMICO QUE ESTÉ USANDO.

INSTRUCCIONES PELIGRO VENENO
PELIGRO VENENO





NO AGUANTÉ TRABAJAR EN EL TOMATE PORQUE ERA BIEN PESADO, HACÍA MUCHO CALOR Y NO PODÍA RESPIRAR, TUVE QUE DEJARLO Y ME FUI A TRABAJAR EN OTRO LUGAR.

EL AUMENTO DEL CALOR HA HECHO QUE LOS INCENDIOS, SEQUÍAS, TORMENTAS Y LLUVIAS EXTREMAS SEAN MÁS SEGUIDOS Y MÁS FUERTES.

ESTAS CONDICIONES HAN EMPEORADO LA CALIDAD DEL AIRE Y AUNQUE NO NOS GUSTE, AHORA MÁS QUE NUNCA, DEBEMOS USAR EL RESPIRADOR N95.



CON TANTA CONTAMINACIÓN EN EL AIRE, ¿QUÉ PODEMOS HACER PARA PODER TRABAJAR SEGUROS SIN ENFERMARNOS?

PARA LISTEDES QUE TRABAJAN EN EL CAMPO, EN EL EXTERIOR, HAY MUCHAS COSAS QUE SE PUEDEN HACER...



DEBEMOS SEGUIR LAS INSTRUCCIONES DE LOS ESPECIALISTAS Y USAR NUESTRO SENTIDO COMÚN PARA TRABAJAR SEGUROS Y PROTEGER NUESTRA SALUD.

Y CUANDO EL TRABAJO LO REQUIERA, USAR EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL (PPE). EL PATRÓN ESTÁ OBLIGADO A PROPORCIONAR CIERTO PPE PARA QUE PODAMOS TRABAJAR.



TRABAJAR USANDO EQUIPO DE PROTECCIÓN, COMO LOS GUANTES, COMO LOS GUANTES NOS HACEN MÁS LENTOS, Y NO RENDIMOS IGUAL EN EL TRABAJO.

PERO SI NO ME PROTEJO, ME PUEDO ENFERMAR GRAVEMENTE Y NO PODRÉ TRABAJAR PARA APOYAR A MI FAMILIA.

¡APÚRATE! IYO YA VOY POR LA CUARTA CUBETA!



EL EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL NOS PROTEGE DE INHALAR O TENER CONTACTO CON QUÍMICOS, QUE PUEDEN DAÑAR NUESTRA SALUD Y LA DE NUESTRA FAMILIA A CORTO O LARGO PLAZO. A VECES LOS PESTICIDAS PUEDEN CAUSAR DIFICULTAD PARA RESPIRAR O PUEDEN OCASIONAR...

ENFERMEDADES RESPIRATORIAS

SILICOSIS

ENFISEMA PULMONAR

ANEMIA

ASMA

BRONQUITIS CRÓNICA



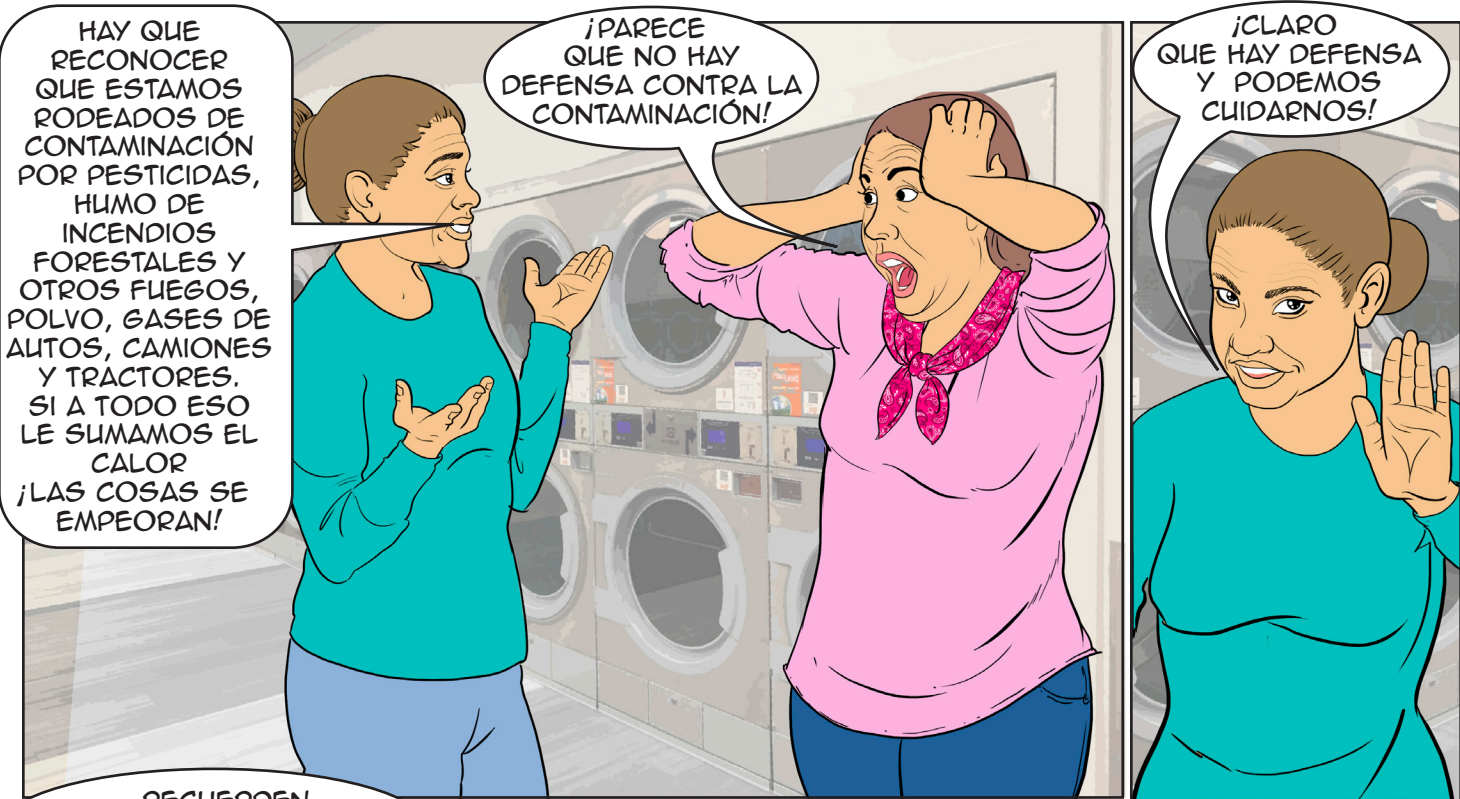
EL TIPO DE ROPA Y EQUIPO DE PROTECCIÓN PERSONAL QUE SE DEBE USAR DEPENDE DE:

- TIPO DE TRABAJO
- CLIMA Y SUS RIESGOS ASOCIADOS
- ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE.



HAY QUE TENER PRESENTE QUE CUANDO NOS ENFERMAMOS Y NO PODEMOS TRABAJAR, ES DIFÍCIL SOSTENER A LA FAMILIA Y SALIR ADELANTE.



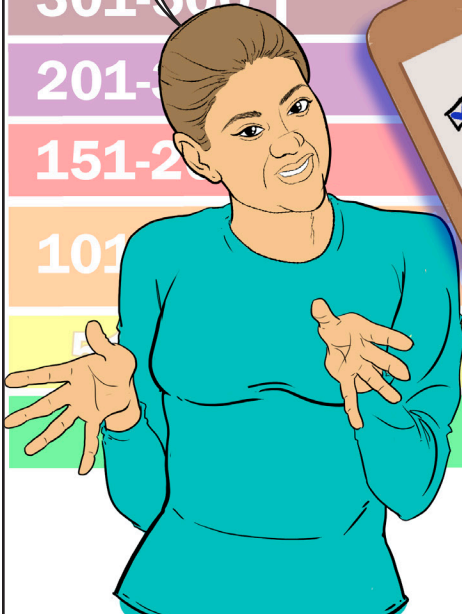


HAY QUE RECONOCER QUE ESTAMOS RODEADOS DE CONTAMINACIÓN POR PESTICIDAS, HUMO DE INCENDIOS FORESTALES Y OTROS FUEGOS, POLVO, GASES DE AUTOS, CAMIONES Y TRACTORES. SI A TODO ESO LE SUMAMOS EL CALOR ¡LAS COSAS SE EMPEORAN!

¡PARECE QUE NO HAY DEFENSA CONTRA LA CONTAMINACIÓN!

¡CLARO QUE HAY DEFENSA Y PODEMOS CUIDARNOS!

RECUERDEN QUE PARA PROTEGERNOS NECESITAMOS:



- ✓ INFORMARNOS
- ✓ CUBRIRNOS DEL SOL
- ✓ MANTERNOS HIDRATADOS
- ✓ PROTEGERNOS LAS VÍAS RESPIRATORIAS CON EL EQUIPO O ROPA ADECUADA
- ✓ NO LLEVAR CONTAMINANTES A CASA

Material particulado o PM 2.5

Contenido: Alma Galván, Amy Liebman, Jillian Hopewell, Myrellis Muñiz, Gerardo Reyes Chávez, y Amanda Van Vulpen

Ilustración/arte y diseño: Salvador Sáenz/Uriel Sáenz

MIGRANT CLINICIANS NETWORK



2024

Agradecemos la revisión técnica del Dr. John Balmes y de las/los líderes y trabajadores comunitarios que proporcionaron retroalimentación al contenido y adecuación del material.

Material financiado por la Fundación Thoracic. El contenido es responsabilidad de los autores y podría no representar la visión oficial de la Fundación.