

GUÍA BÁSICA

para interpretar el

ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE

(ICA / AQI)



¿QUÉ ES EL AQI?

El Índice de Calidad del Aire (ICA o AQI) informa sobre qué tan limpio o contaminado está el aire que respiramos y cuáles pueden ser los posibles efectos sobre la salud.



¿CÓMO SE CALCULA?

El índice se calcula a partir de contaminantes como PM2.5, PM10, Ozono (O₃), Dióxido de nitrógeno (NO₂), Dióxido de azufre (SO₂) y Monóxido de carbono (CO).



ENTRE MENOR SEA EL VALOR DEL ÍNDICE, MEJOR SERÁ LA CALIDAD DEL AIRE.

ESCALA DEL ÍNDICE DE CALIDAD DEL AIRE (AQI)

RANGO AQI	NIVEL	COLOR	¿QUÉ SIGNIFICA?	¿A QUIÉN AFECTA?	RECOMENDACIONES
0 – 50	BUENA 	 Verde	El aire es limpio y no representa riesgos para la salud.	 Toda la población	 Disfruta tus actividades al aire libre.
51 – 100	MODERADA 	 Amarillo	Calidad aceptable. Personas sensibles pueden presentar molestias leves.	 Personas sensibles	 Atención si tienes molestias respiratorias.
101 – 150	DAÑINA PARA GRUPOS SENSIBLES 	 Naranja	Niños, adultos mayores, mujeres embarazadas y personas con enfermedades respiratorias o cardíacas pueden presentar efectos.	 Grupos sensibles	 Reduce actividades intensas al aire libre.
151 – 200	DAÑINA 	 Rojo	Toda la población puede comenzar a experimentar efectos sobre la salud.	 Toda la población	 Limita las actividades físicas en exteriores.
201 – 300	MUY DAÑINA 	 Morado	Existe un mayor riesgo para toda la población.	 Toda la población	 Permanece en interiores siempre que sea posible.
301 – 500	PELIGROSA 	 Marrón	Condición de emergencia ambiental.	 Toda la población	 Evita salir y sigue las indicaciones de las autoridades.

CONSULTA LA CALIDAD DEL AIRE EN TIEMPO REAL

Escanea el código QR



o visita nuestro panel en:

<https://visionair.aqmdigital.org>



Datos actualizados en tiempo real para proteger tu salud.

PRINCIPALES CONTAMINANTES DEL AIRE

 PM2.5 Partículas finas que penetran profundamente en los pulmones e incluso pueden ingresar al torrente sanguíneo. Proviene de la combustión, industrias y transporte.	 PM10 Partículas de mayor tamaño que PM2.5. Proviene del polvo, construcción, carreteras sin asfaltar, agricultura y otras fuentes.	 O₃ (OZONO) Gas que se forma por reacciones químicas entre contaminantes en presencia de luz solar. Aumenta en días calurosos y soleados.	 NO₂ (DIÓXIDO DE NITRÓGENO) Generado principalmente por la combustión en vehículos, centrales eléctricas e industrias.	 SO₂ (DIÓXIDO DE AZUFRE) Proviene de la quema de combustibles fósiles en industrias y plantas eléctricas.	 CO (MONÓXIDO DE CARBONO) Gas incoloro e inodoro producido por la combustión incompleta de combustibles en vehículos y aparatos de calefacción.
--	--	---	---	--	---

RECOMENDACIONES GENERALES SEGÚN EL AQI	GRUPOS MÁS VULNERABLES	BUENAS PRÁCTICAS PARA MEJORAR LA CALIDAD DEL AIRE
 BUENA (0–50): Realiza actividades al aire libre con normalidad.  MODERADA (51–100): Personas sensibles deben monitorear posibles molestias.  DAÑINA PARA GRUPOS SENSIBLES (101–150): Reduce el ejercicio intenso al aire libre si perteneces a un grupo vulnerable.  DAÑINA (151–200): Limita las actividades físicas prolongadas en exteriores.  MUY DAÑINA (201–300): Permanece en interiores siempre que sea posible.  PELIGROSA (301–500): Evita la exposición al aire libre y sigue las recomendaciones de las autoridades.	 Niños y niñas  Adultos mayores  Mujeres embarazadas  Personas con asma o EPOC  Personas con enfermedades cardíacas  Personas que realizan actividad física intensa al aire libre	 Usa transporte sostenible  Ahorra energía en casa  Reduce, reutiliza y recicla  Evita quemar y fogatas  Revisa tu vehículo periódicamente  Ahorra agua y energía  Infórmate y comparte