

## Recomendaciones para la salud

Calidad del aire	Mensajes para la salud	Recomendaciones para la salud	
		Grupos de riesgo y personas sensibles	Población general
<b>Buena</b>	Calidad del aire satisfactoria	<b>Disfruta de tus actividades</b> al aire libre de manera normal.	<b>Disfruta de tus actividades</b> al aire libre de manera normal.
<b>Razonablemente buena</b>	Calidad del aire aceptable, la contaminación no supone un riesgo para la salud.	<b>Disfruta de tus actividades</b> al aire libre de manera normal.	<b>Disfruta de tus actividades</b> al aire libre de manera normal.
<b>Regular</b>	La calidad del aire probablemente no afecte a la población general pero puede presentar un <b>riesgo moderado</b> para los <i>grupos de riesgo</i> .	<b>Considera reducir las actividades</b> prolongadas y enérgicas al aire libre. Las <i>personas con asma o enfermedades respiratorias</i> deben <b>seguir cuidadosamente su plan de medicación</b> . Las <i>personas con problemas del corazón</i> pueden experimentar palpitaciones, dificultad en la respiración o fatiga inusual.	<b>Disfruta de tus actividades</b> al aire libre de manera normal. Sin embargo, <b>vigila la aparición de síntomas</b> como tos, irritación de garganta, falta de aire, fatiga excesiva o palpitaciones.
<b>Desfavorable</b>	<i>Toda la población</i> puede experimentar <b>efectos negativos sobre la salud</b> y los <i>grupos de riesgo</i> efectos mucho más serios.	<b>Considera reducir las actividades</b> al aire libre, y realizarlas en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. <b>Sigue el plan de tratamiento médico</b> meticulosamente.	<b>Considera reducir las actividades</b> prolongadas y enérgicas al aire libre, especialmente si experimentas tos, falta de aire o irritación de garganta.
<b>Muy desfavorable</b>	Condiciones de <b>emergencia para la salud pública</b> , la población entera puede verse seriamente afectada.	<b>Reduce toda actividad</b> al aire libre, y considera realizar las actividades en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. <b>Sigue el plan de tratamiento médico</b> meticulosamente.	<b>Considera reducir las actividades</b> al aire libre, y realizarlas en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena.
<b>Extremadamente desfavorable</b>	Condiciones de <b>emergencia para la salud pública</b> , la población entera puede verse <b>gravemente</b> afectada.	<b>Evita la estancia prolongada</b> al aire libre. <b>Sigue el plan de tratamiento médico</b> , en su caso, meticulosamente, y acude a un servicio de urgencias si tu estado de salud empeora.	<b>Reduce toda actividad</b> al aire libre y considera realizar las actividades en el interior o posponerlas para cuando la calidad del aire sea buena o razonablemente buena. Utiliza la <b>protección adecuada</b> para los trabajos que deban ser realizados al aire libre.