

# Elecciones Inteligentes, Aire Más Puro



Respiérela.

Las elecciones que usted realiza cada día pueden ayudar a mejorar la calidad del aire y el bienestar de cada neoyorquino. Aquí se detallan algunas maneras sencillas de hacer una gran diferencia:

- **Combine los recados** en un solo viaje, incluso los fines de semana.
- **Camine, ande en bicicleta o utilice el transporte público.** Dejar el automóvil en casa permite ahorrar dinero en combustible y reducir el desgaste del vehículo causado por el uso.
- **Comparta su viaje** en automóvil o en camioneta con otras personas. Visite el sitio web [nycommute.org](http://nycommute.org) para obtener más información.
- **Mantenga su automóvil en buen estado** y generará menos contaminación, ahorrará dinero en combustible y evitará las congestiones de tránsito a causa de averías del vehículo.
- **Evite llenar totalmente el tanque** cuando carga combustible en su automóvil.
- **Evite dejar el vehículo encendido en punto muerto.** Al entrar a un restaurante o al banco en lugar de utilizar las ventanillas para conductores, reducirá la contaminación y ahorrará combustible.
- **Difunda información** acerca de Clean Air NY. Visite el sitio web [CleanAirNY.org](http://CleanAirNY.org).

**Demuestre su interés: ¡únanse a nuestras comunidades en línea!**



[facebook.com/CleanAirNewYork](https://facebook.com/CleanAirNewYork)



[cleanairny.blogspot.com](http://cleanairny.blogspot.com)



[youtube.com/CleanAirNY](https://youtube.com/CleanAirNY)



[twitter.com/CleanAirNY](https://twitter.com/CleanAirNY)



[flickr.com/photos/CleanAirNY](https://flickr.com/photos/CleanAirNY)

# Mejor Calidad del Aire, Mejor Salud



Aquí se detallan algunas de las maneras en que la mala calidad del aire puede afectar la salud de los neoyorquinos, especialmente a los niños, a las personas de edad avanzada y a aquellas con afecciones respiratorias.

- **Asma.** Las investigaciones sugieren que cuando los niveles de ozono o de partículas de materia son altos, se producen más ataques de asma que requieren atención médica o medicación adicional.
- **Lesiones pulmonares.** La exposición repetida al ozono de los pulmones en desarrollo de los niños puede provocar la reducción de la función pulmonar en la edad adulta. En los adultos, la exposición a los contaminantes del aire puede acelerar el deterioro de la función pulmonar que ocurre como parte del proceso natural de envejecimiento.
- **Otras afecciones respiratorias.** El ozono y la contaminación por partículas de materia pueden ser nocivos para las personas con afecciones pulmonares crónicas como el enfisema y la bronquitis. A menudo, las personas de edad avanzada son más propensas a sufrir estas afecciones y, por lo tanto, son particularmente vulnerables a los efectos de la contaminación del aire.

Tomar medidas sencillas para mejorar la calidad del aire, como las descritas en el reverso, puede ayudar a prevenir problemas de salud para todos.



**Información Sobre Tráfico, Tránsito y Transporte**

Clean Air NY es una colaboración dinámica de empresas, personas y grupos comunitarios dedicados a mejorar la calidad del aire en el área metropolitana de Nueva York. Clean Air NY es patrocinado por el Departamento de Transporte del Estado de Nueva York en apoyo a las iniciativas por la calidad del aire en toda la región.

