

El Aire y el Ejercicio

Si haces ejercicios al aire libre para estar en forma o estar saludable, el aire puede tener un impacto adversamente a tu salud.

PROTEJA TU SALUD Y SÉ LISTO CUANDO HACES EJERCICIOS:

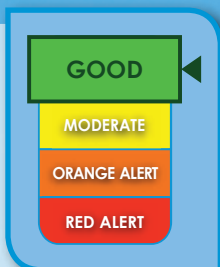
Mira el SkyCast

El SkyCast predice la cantidad de polución del ozono troposférico que nuestro aire tendrá cada día. Cuando predice un día de calidad pobre, haz una actividad al interior y tome precauciones a proteger tu salud.

El Concilio Regional de Medio-América publica el **SkyCast** — un pronóstico de la calidad del aire de la región — cada día entre el primer de abril y el 31 de octubre.

Check the SkyCast ...

- **Online:** marc.org/airQ or twitter.com/airQKC
- **By phone:** 913/383-7557
- **Via many local media outlets**



Piensa adelante

Si se predice un nivel elevado del ozono troposférico, considere una actividad al interior. Si deseas ir afuera, hace ejercicios antes de 10 a.m. o después de 7 p.m. Evite las horas del medio del día cuando la temperatura es la más alta y la calidad del aire normalmente es el peor.

Planifica tu ruta

Tu ruta puede tener muchos círculos pequeños en vez de un círculo largo. Si la calidad del aire te molesta, puedes acortar la actividad para proteger tu salud.

Hace ejercicio fuera del tráfico para que no respiras las emisiones de los vehículos y las partículas de las ruedas.



Cuídate

Siga los consejos de tu doctor sobre el ejercicio y asegúrate de llevar cualquieras medicinas de rescate contigo por si las necesitas durante la actividad.



Traiga un amigo

Cuando haces ejercicios con un amigo o un grupo, ustedes pueden estar atentos a uno al otro. A veces las otras personas pueden ver un problema antes de ti.

Escuchas tu cuerpo

Sin que la calidad del aire sea buena o mala, siempre es importante prestar atención a lo que tu cuerpo te dice. Descánsate con frecuencia y beba lo suficiente para mantenerte hidratado.



Para más información en la calidad del aire del región de Kansas City, visita la página marc.org/airQ

