



17 DE NOVIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DEL AIRE PURO

Esta fecha tiene como objetivo promover la disminución de emisiones contaminantes al aire e incrementar el nivel de salud y bienestar de la población y evitar la degradación ambiental.

IDEAS PARA CONTRIBUIR CON UN AIRE LIMPIO

01

Evita la quema de desechos u otro tipo de materiales, y la deforestación

03

Reduce el uso de vehículos particulares, la invitación es a caminar, utilizar la bicicleta o el transporte público.

05

Comparte el automóvil con las personas que van por tu misma ruta.

02

Evita el uso de pinturas, aceites, solventes y aerosoles.

04

Cuida los parques, árboles y las áreas naturales protegidas, debido a que son el pulmón del estado.

06

Has un mantenimiento periódico al vehículo o motocicleta.

BENEFICIOS DE RESPIRAR AIRE PURO

1.

El aire limpio genera una sensación de revitalización devolviéndonos la energía física y la claridad mental, al reducirse los niveles de CO2 en la sangre.

2.

Respirando aire puro al menos media hora diaria se consiguen reducir los trastornos cardíacos y los cuadros depresivos.

3.

La respiración de aire puro ayuda a estimular nuestro sistema inmunológico, reduciendo la posibilidad de padecer trastornos alérgicos, afecciones respiratorias y asma.

4.

Al respirar aire limpio se consigue eliminar un gran número de toxinas acumuladas, y células muertas, diariamente en nuestro organismo.