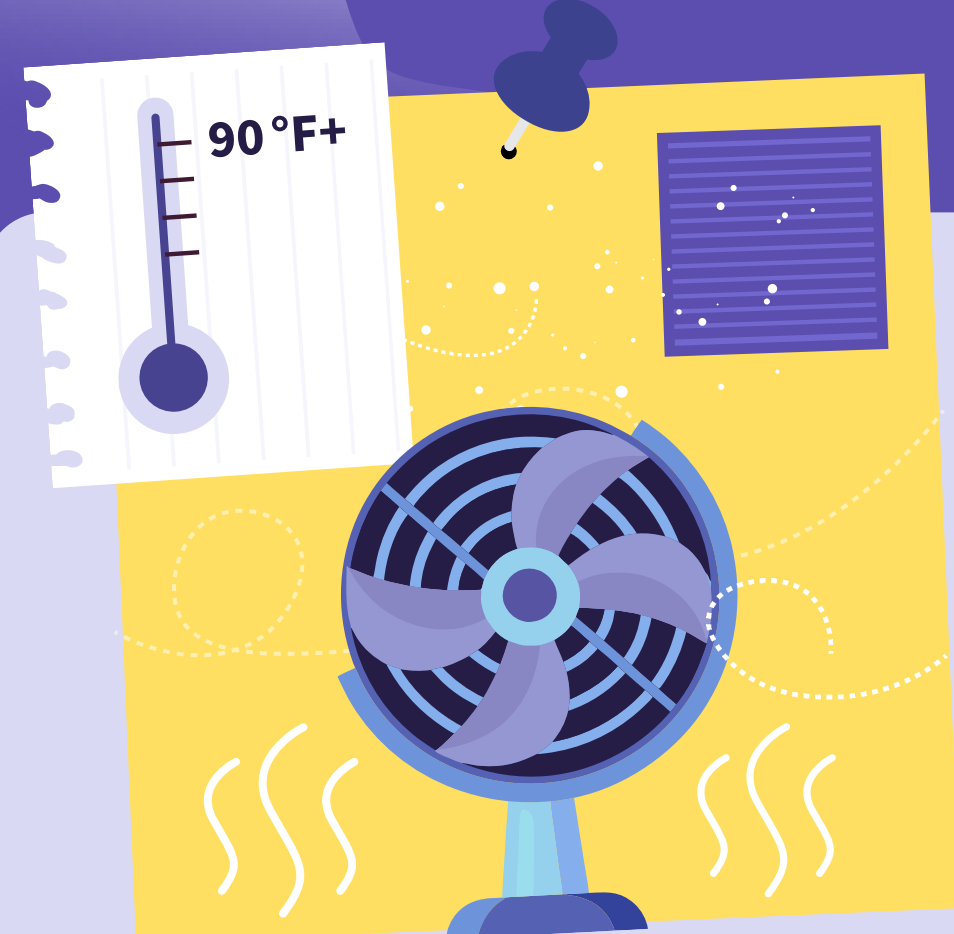




5 mitos sobre la seguridad en verano

DESMENTIDO

Datos respaldados por la ciencia para proteger a tu comunidad esta temporada



MITO 1:

Los ventiladores son suficientes para combatir el calor y limpiar el aire

DESMENTIDO

Los ventiladores mueven el aire pero no lo enfrían ni lo filtran.

REALIDAD:

A más de 32°C, pueden aumentar el riesgo de estrés por calor. Se necesitan sistemas HVAC o purificadores para un aire limpio.



Dato: Pasamos ~90% del tiempo en interiores, donde los contaminantes pueden ser 2–5× más altos.

MITO 2:

El aire interior siempre es más seguro



DESMENTIDO

Sin buena ventilación, puede atrapar calor, humedad y contaminantes.

REALIDAD:

El aire limpio requiere filtración, ventilación y monitoreo adecuados.



Dato EPA: El aire interior es a menudo 2–5× más contaminado que el exterior.



MITO 3:

Solo necesitas agua cuando tienes sed

DESMENTIDO

La sed es una señal tardía de deshidratación.

REALIDAD:

La hidratación regular previene enfermedades relacionadas con el calor, programa pausas para beber agua.

MITO 4:

Las alertas de calidad del aire solo importan a personas con asma



DESMENTIDO

La mala calidad del aire afecta a todos.

REALIDAD:

Niños, adultos mayores y trabajadores al aire libre son especialmente vulnerables.



Dato: En 2023, 77 millones de personas en EE.UU. vivieron días con mala calidad del aire.



MITO 5:

Las enfermedades infecciosas se detienen en verano

DESMENTIDO

No desaparecen.

REALIDAD:

Los espacios interiores concurridos aumentan los riesgos de transmisión, ventilación e higiene son clave.

Aprende más y únete a nuestra comunidad en Commit to C.A.R.E.

www.commit2care.org

COMMIT TO
CARE