

La Calidad del Aire y el Embarazo

Cuando usted está embarazada, la mala calidad del aire puede afectarla tanto a usted como a su bebé. Este folleto le ayudará a saber qué puede hacer para tener un embarazo más saludable.

Lo que nosotros sabemos

La mala calidad del aire ha sido vinculada a lo siguiente:



El bebé nace de forma prematura



El bebé nace muy pequeño



El bebé nace con problemas pulmonares

Lo que estamos estudiando

Los científicos están tratando de saber si la mala calidad del aire puede estar vinculada a estas condiciones:

El aborto

Los defectos de nacimiento

Los trastornos del autismo

El índice de calidad del aire o AQI por las siglas en Inglés) es un número para informar que tan limpio o insalubre es su aire cada día.

Lo puede encontrar en este sitio web AirNow.gov. También es reportado en las fuentes de información locales:



Cuando el AQI es: Una mujer embarazada debe:

1-50

BUENO



Disfrutar actividades habituales al aire libre



51-100

MODERADO



Haga **menos** ejercicio al aire libre — no por tanto tiempo, no tan enérgicamente

Si usted está tosiendo o si no se siente bien, permanezca en casa

101-150

NO SALUDABLE

para grupos sensibles



Hacer ejercicio dentro de la casa



Planee las actividades que deben hacerse al aire libre cuando la calidad del aire es mejor (por lo general las mañanas)



Incluso cuando la calidad del aire es buena, el tráfico aumenta la contaminación del aire y es peligroso

151-200

NO SALUDABLE

para todos

201-300

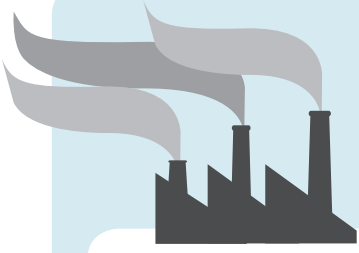
MUY POCO SALUDABLE

para todos

Si puede, evite la exposición al aire libre en lugares con mucho tráfico

Si usted tiene asma, asegúrese de tomar su medicamento para el asma a lo largo de su embarazo. ¡Usted está respirando por dos!

¿Qué causa la mala calidad del aire libre?

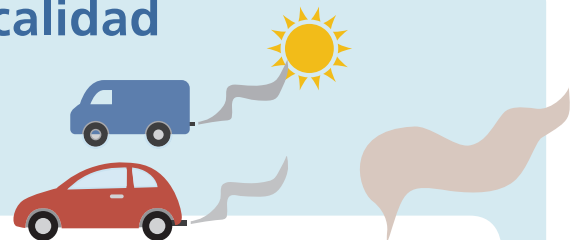


El humo de las chimeneas



Quemar leña — dentro o fuera de la casa

Muchas cosas causan mal aire. La mayoría proviene de los gases de escape de los coches y camiones.



Los coches y camiones

Levantar polvo

El material particulado son partículas diminutas en el aire, como polvo, suciedad, hollín y humo. En el norte de Utah es más común y más problemático en los meses de invierno. Los síntomas pueden aparecer varias horas después de la exposición.

El ozono a nivel de piso se forma cuando el aire contaminado se pone en contacto con el calor y la luz solar. Esto es más común en los meses de verano y al final del día. Los síntomas generalmente aparecen de inmediato.

¿Qué puede hacer usted para ayudar? Maneje menos. Comparta el coche o tome el transporte público.

¿Qué causa la mala calidad del aire interior? ¿Qué puedo hacer para ayudar?



Quemar leña dentro de casa o fuera. **No queme basura o plásticos.**



El humo del cigarrillo. **No fume. Manténgase alejado de personas que están fumando.**



El vapor de la pintura. **Utilice pintura con "cero COV", (Compuesto Orgánico Volátil o VOC en inglés) o pintura "sin COV".**



Productos de limpieza químicos. **Utilice productos de limpieza naturales.**



El monóxido de carbono (CO) de los aparatos de combustión. **Ponga una alarma de monóxido de carbono (CO) en su casa.**

Otras cosas que usted puede hacer para ayudar



Preste atención a cómo se siente usted tanto en casa como afuera. A veces el aire contaminado se siente como un síntoma normal del embarazo. Si usted piensa que la calidad del aire puede estar jugando un papel en sus síntomas, hable con su médico.



Si usted fuma, deje de hacerlo. Llame al 1-800-QUIT NOW para obtener ayuda. Y no permanezca en habitaciones o coches donde haya personas fumando.



Pida apoyo a las personas a su alrededor. Si le parece que el aire es poco saludable en el lugar donde vive o trabaja, pida apoyo a las personas allí para que haya un cambio.

Para más información, busque en línea el documento "Fomentar la Buena Salud Prenatal: La Contaminación del Aire" (Promoting Good Prenatal Health: Air Pollution and Pregnancy in Inglés) de la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA, por sus siglas en inglés).

Air Quality and Pregnancy