

La Calidad del Aire Exterior y la Infancia

Los bebés y los niños pequeños están en riesgo por los efectos nocivos de la contaminación del aire porque respiran más rápido y su cerebro, pulmones y sistema inmunológico todavía se está desarrollando. Los contaminantes del aire interactúan con los alérgenos, los virus, la dieta y otros factores que afectan la salud de los niños. Demasiado tiempo en el aire contaminado:

Reducen el crecimiento y la función pulmonar, empeoran los síntomas del asma y la fibrosis quística, aumentan la tos y la bronquitis



Dañan el desarrollo del sistema nervioso y el comportamiento, especialmente cuando están expuestos a los productos químicos de la contaminación del aire como el mercurio y el plomo



Aumentan el riesgo de muerte por infecciones pulmonares y el síndrome de muerte súbita del lactante (SIDS, por sus siglas en inglés) en los bebés más pequeños



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:



Quando el AQI es:

1–50

BUENO

51–100

MODERADO

101–150

NO SALUDABLE

para grupos sensibles

151–200

NO SALUDABLE

para todos

201–300

MUY POCO SALUDABLE

para todos

Usted y su niño muy pequeño deben hacer lo siguiente:



Disfrutar actividades habituales al aire libre



Limitar el tiempo al aire libre



Si usted o su niño tienen síntomas, (tos, ojos llorosos) permanezcan en casa



Los bebés y los niños pequeños deben jugar dentro de la casa

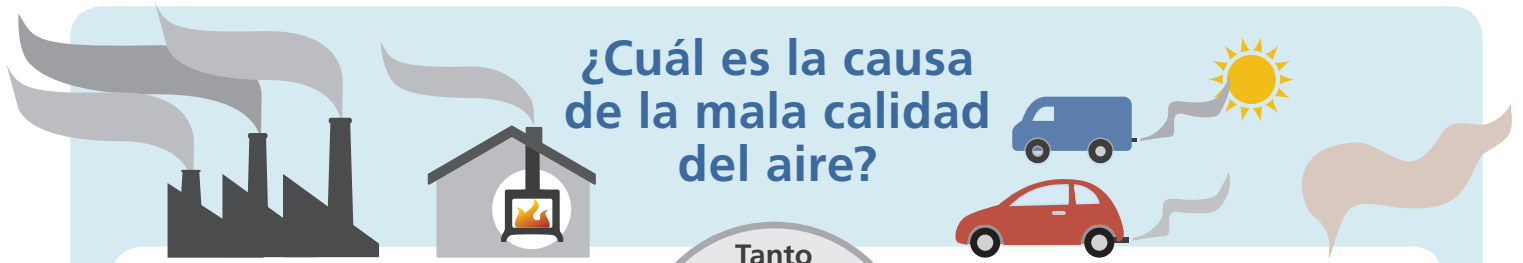


Planee las actividades que deben hacerse al aire libre a las horas del día cuando la calidad del aire es mejor



La contaminación del tráfico es perjudicial incluso cuando el Índice de Calidad del Aire (ICA) es bueno

Si puede, evite el aire exterior en lugares con mucho tráfico



¿Cuál es la causa de la mala calidad del aire?

El humo de las chimeneas

Quemar leña — dentro o fuera de la casa

Tanto el material particulado como el ozono a nivel del suelo empeoran el asma

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



Los padres y los cuidadores deben prestar atención a los síntomas del niño cuando esté al aire libre. Esté alerta a la tos, las sibilancias y los ojos llorosos. Sepa cuando llevar al niño dentro de la casa.



Preste atención al aire dentro del hogar. Debido a que los niños muy pequeños pasan mucho tiempo en casa, aprenda más sobre lo que usted tiene que hacer para asegurarse de que el aire interior esté limpio.



Para los niños con asma: Si su niño está usando albuterol con más frecuencia, permanezca en casa. Pregúntele a su médico si la contaminación del aire puede estar jugando un papel en el asma de su niño.

Outdoor Air Quality and Early Childhood