

Químicos en la contaminación del aire

INFORMACIÓN

¿Por qué medimos los productos químicos que forman parte de la contaminación del aire en los niños?

Todos respiramos productos químicos en el aire todos los días. La contaminación del aire es perjudicial para todos. Puede provocar problemas en los pulmones y el corazón, y cáncer. Puede ser especialmente nociva para los niños porque sus pulmones y otros órganos todavía se están desarrollando. Existe preocupación creciente por los efectos de la contaminación del aire en el desarrollo del cerebro. En los niños que sufren asma, la contaminación del aire puede producir ataques de asma. Los síntomas del asma incluyen silbido al respirar, tos y presión en el pecho. El asma es la causa principal de las ausencias en las escuelas.

Muchos productos químicos diferentes pueden estar en el aire. Niños Saludables (Healthy Kids) midió dos tipos de productos químicos comunes: **PAH (o HIDROCARBUROS AROMÁTICOS POLICÍCLICOS)** y 1-NITROPIRENE. Los PAH se liberan en el aire principalmente al quemar madera, basura, gasolina, aceite, carbón y tabaco. El 1-nitropyrene proviene de los gases del diésel. Los metales también pueden formar parte de la contaminación del aire.



¿Cómo entran en contacto los niños con los productos químicos que forman parte de la contaminación del aire en Niños Saludables? ¿Qué puede hacer usted para protegerlos?

CÓMO: Respirando aire contaminado dentro del hogar

- QUÉ HACER:**
- Quítese los zapatos antes de entrar en su casa, barra y lave los pisos regularmente y haga que los niños se laven las manos antes de comer. Los productos químicos que están la contaminación del aire pueden entrar en las casas como polvo y suciedad.
 - No mantenga el auto encendido dentro de garaje que está pegado a la casa.
 - Asegúrese de que las cocinas y las estufas de leña tienen la ventilación adecuada.
 - Considere usar un filtro de alta eficiencia para estufas de ventilación forzada de aire y cámbielo regularmente de ser posible. Los niños pasan la mayor parte del tiempo dentro de la casa: <https://bit.ly/2FES0Rr>
 - Use el ventilador de la cocina y abra las ventanas mientras cocina.
 - Limite el uso de velas e incienso cerca de los niños.

CÓMO: Respirando aire contaminado de fumadores

QUÉ HACER:

- Si fuma, hágalo fuera de la casa o del auto y lejos de los niños. Hable con su médico sobre dejar de fumar y consiga la ayuda adecuada que necesita para dejarlo para siempre. Para ayuda gratuita, llame al 888-354-7526 o visite www.quitplan.com o <https://bit.ly/2VguYoy>
- Evite las áreas donde sus hijos puedan respirar humo de otros fumadores. Pídale a las personas que no fumen cerca de sus hijos. Para obtener información sobre opciones de viviendas para no fumadores en Minnesota: <https://bit.ly/2g7H9zS>



CÓMO: Respirando aire contaminado fuera del hogar

QUÉ HACER:

- Busque más información sobre la calidad del aire en su área y regístrese para recibir alertas sobre la calidad del aire: <https://bit.ly/2rLTMJE>. Durante los alertas, limite el tiempo de los niños fuera de la casa y cierre las ventanas.
- Identifique las fuentes de contaminación en su vecindario: <https://bit.ly/2Hfsd4D>. Para la zona del norte de Minneapolis, el estado tiene un proyecto especial de monitoreo del aire. Para más información y registrarse para recibir actualizaciones: <https://bit.ly/2FKCLGX>
- Minimice el tiempo de contacto de sus hijos en estos casos:
- Humo de asadores, fogatas, quema de leña, etc.
- Caminar cerca de mucho tráfico o de vehículos detenidos con el motor encendido.
- Construcción de carreteras de asfalto y techos con alquitrán.
- Equipos de gas motorizados como cortadoras de césped, desmalezadoras o sopladores de nieve.
- Colabore con sus vecinos para mejorar la calidad del aire en su vecindario, por ejemplo, plante y cuide los árboles. Minneapolis tiene el Programa de Árboles para la Ciudad: <https://bit.ly/2Sy6A06>



CÓMO: Comiendo ciertos alimentos

QUÉ HACER:

- Coma menos alimentos asados a la parrilla, al carbón o ahumados. En cambio, cocine lento, hierva o cocine los alimentos al vapor. Evite quemar la comida. Si se quema, no coma la parte quemada. La comida puede tener PAH (hidrocarburos aromáticos policíclicos).
- Siempre lave bien los vegetales antes de comer, especialmente si fueron cultivado cerca de carreteras.

