

Consejos para una casa saludable

Calidad del aire y alérgenos



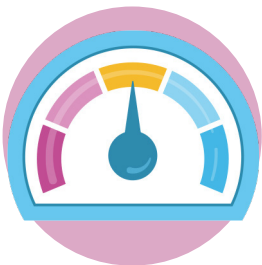
¿Qué es la calidad del aire?

La calidad del aire mide la cantidad de contaminación que hay en el aire. Los contaminantes reducen la calidad del aire. La medición de la calidad del aire nos indica lo saludable y limpio que es el aire que podemos respirar.



¿Por qué es importante?

La mala calidad del aire afecta a nuestra salud. Los niños y personas con enfermedades que afectan a la respiración, como el asma, corren un riesgo mayor. Dependiendo del tipo de contaminación, la mala calidad del aire puede provocar síntomas como dolores de cabeza, mareos, dificultad para respirar, tos, picazón de ojos, dolor de garganta o secreción nasal.



¿Cómo puedo conocer la calidad del aire?

Ingrese su código postal en www.airnow.gov para conocer su índice de calidad del aire (AQI) y ver las recomendaciones.

Recursos

<https://www.airnow.gov>

<https://aafa.org/asthma/asthma-triggers-causes/air-pollution-smog-asthma/>



Factores de calidad del aire interior

Tenga en cuenta el entorno de su hogar y lo que puede estar afectando al aire que respira.

- Humo de cigarrillo y marihuana
- El vapor de los cigarrillos electrónicos*
**contiene toxinas*
- Estufas de leña y de gas
- Polvo
- Productos químicos y desinfectantes
- Productos de cuidado personal
 - » Fragancias en aerosol, lociones, cosméticos, velas

¿Qué puede hacer?

Prevenir: Elimine los contaminantes siempre que sea posible.

Ventilar: Aumenta el flujo de aire abriendo ventanas y usando ventiladores. Esto ayuda cuando se usan productos que contaminan el aire en espacios pequeños.

Limpie el aire: Los filtros HEPA pueden atrapar y quitar los contaminantes del aire.



Factores de calidad del aire exterior

Tenga en cuenta el aire que hay fuera de su casa y qué puede estar afectando al aire que respira.

- Vehículos y tráfico en carreteras
- Edificios industriales y fábricas
- Humo de incendios forestales
- Polen y alérgenos vegetales
- Temperaturas extremas

¿Qué puede hacer? Algunas acciones para disminuir el riesgo.

Esté alerta: Consulte la calidad del aire y los índices de polen para conocer el nivel de riesgo.

Limite la exposición: Evite hacer ejercicio y jugar al aire libre los días en que la calidad del aire sea mala o el recuento de polen elevado. Deje los zapatos en la puerta y cámbiese de ropa al entrar en casa para evitar arrastrar contaminantes al interior.

Prepárese: Consulte a su médico sobre la posibilidad de empezar a tomar medicamentos antialérgicos antes de tiempo y tenga a mano medicamentos de emergencia. Conserve estos medicamentos a temperatura ambiente para que actúen como es debido.

Este documento tiene el apoyo de la Academia Americana de Pediatría (AAP), así como de la Fundación Americana del Asma y la Alergia, Sección de Nueva Inglaterra. Fue financiado (en parte) por un acuerdo de cooperación con los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades/Agencia para Sustancias Tóxicas y el Registro de Enfermedades (CDC/ATSDR). La Agencia de Protección del Medio Ambiente de EE. UU. (EPA) apoya las PEHSU dando financiación parcial a los CDC/ATSDR a través de un Acuerdo Interinstitucional. El desarrollo de este recurso también fue financiado (en parte) por la Asignación NIH/NIEHS K23 E5031663. Los resultados y conclusiones que se presentan no los difundieron formalmente los CDC/ATSDR o la EPA y no deben interpretarse como una determinación ni política de estos. El uso de nombres comerciales que puedan mencionarse es solo para identificación y no implica aprobación de los CDC/ATSDR o la EPA.

Esta hoja informativa es únicamente para fines educativos e informativos y no se debe usar con fines comerciales. El material no pretende sustituir el juicio médico independiente o el consejo de un médico o profesional de atención médica calificado. Los usuarios que decidan usar la información o las recomendaciones disponibles en esta hoja informativa lo hacen por su cuenta y riesgo y no deben confiar en esa información como una recomendación médica profesional ni usarla para sustituir cualquier relación con sus médicos u otros profesionales de atención médica calificados.