La calidad del aire y el asma infantil

La mala calidad del aire es poco sana para todos, especialmente para los **niños** con asma. Los niños están en mayor riesgo porque **respiran más rápido, juegan más tiempo al aire libre** y sus **pulmones aún están en desarrollo.** La mala calidad del aire puede causar que se desarrolle el asma en un niño que no la tenía antes. En un niño con asma, puede ser un factor **desencadenante** de un ataque de asma, y puede hacer que los síntomas aparezcan más rápido y con mayor intensidad. Así es como la mala calidad del aire puede afectar a su niño:

Ahora

- Peores síntomas de asma
- Infecciones respiratorias más graves
- Más visitas al médico y al hospital

Después

- Disminución del crecimiento de los pulmones en niños, mayor riesgo de cáncer de pulmón y muerte prematura

El índice de calidad del aire, o AQI, es un número para informar que tan limpio o insalubre es su aire cada día.

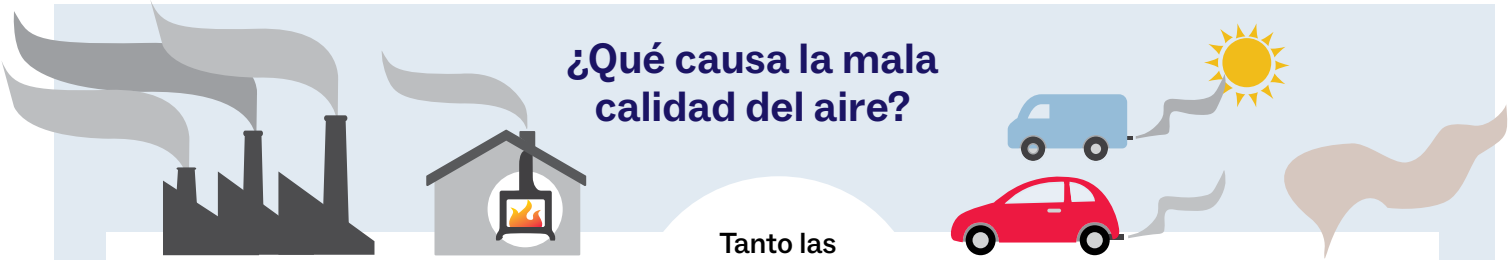
Lo puede encontrar en este sitio web **AirNow.gov**. También es reportado en las fuentes de información locales:

AirNow.gov

TV

Cuando el AQI es:	Una persona con la enfermedad pulmonar debe:
1–50 BUENO	Disfrutar actividades habituales al aire libre
51–100 MODERADO	Limitar el tiempo al aire libre; Si tiene síntomas, juegue dentro de la casa
101–150 NO SALUDABLE para grupos sensibles	Jugar dentro de la casa; Planee realizar las actividades por las mañanas cuando la calidad del aire es mejor; Mantenga su inhalador de rápida acción a la mano (como el albuterol) y comuníquese con el médico de su niño si lo usa a menudo; La contaminación del tráfico es peligrosa aun cuando el AQI es bueno. Si puede, evite la exposición al aire libre en lugares con bastante tráfico
151–200 NO SALUDABLE para todos	
201–300 NADA SALUDABLE para todos	

¿Qué causa la mala calidad del aire?



El humo de las chimeneas

Quemar leña, dentro o fuera de la casa

Tanto las partículas como el ozono a nivel del suelo empeoran el asma

Los coches y camiones

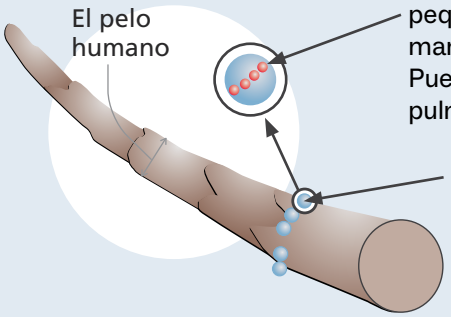
Levantar polvo

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 varías 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.

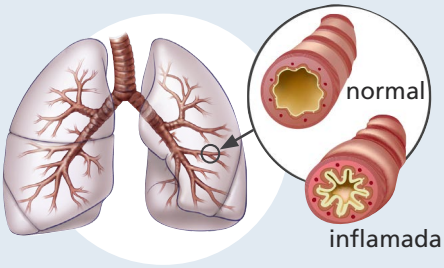
El material particulado en los pulmones de su niño

El material particulado a veces se reporta como PM 2.5 y PM 10



Las partículas PM 2.5 son extremadamente pequeñas. Una mascarilla ni siquiera los mantendrá fuera de las vías respiratorias. Pueden penetrar profundamente en los pulmones de su niño y causar inflamación.

Las partículas PM 10 son un poco más grandes. Estas incluyen cosas como el polvo, el polen y el moho. Su nariz puede filtrar algunas de estas antes de que lleguen a los pulmones.



La inflamación en los pulmones estrecha las vías respiratorias y dificulta la respiración.

Tome medidas

Los **padres y cuidadores** deben prestar atención a los síntomas del niño y saber cuándo hay que llevarlo al interior. Asegúrese de que el aire del interior esté libre de humo y vapores químicos.

Pídale al **médico de su niño** que agregue la calidad del aire al *Plan de Acción contra el Asma* de su niño. Pregunte cuándo debe adaptar los medicamentos de control de su niño.

Dear teacher,

My child has asthma...

Asegúrese de que los **maestros y entrenadores de la escuela sepan que su niño** tiene asma — y tiene que permanecer en el interior durante los recreos o entrenamientos cuando el AQI es mayor a 150.

Para obtener muestras de las cartas que puede escribir a los profesores y entrenadores, consulte este sitio web **www.health.utah.gov/asthma**

Outdoor Air Quality and Childhood Asthma

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se ofrecen servicios de interpretación gratuitos. Hable con un empleado para solicitarlo.

©2015–2023 Intermountain Healthcare. Todos los derechos reservados. El contenido del presente folleto tiene solamente fines informativos. No sustituye los consejos profesionales de un médico; tampoco debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema médico o enfermedad. Si tiene cualquier duda o inquietud, no dude en consultar a su proveedor de atención médica. Puede obtener más información en intermountainhealthcare.org FSLW059S - 10/23 (Last reviewed-10/23) (Spanish translation by CommGap)