

# 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 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:

Aborto

Defectos de nacimiento

Trastornos del autismo

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](http://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**



Reducir o evitar el ejercicio en casa



Planee realizar las actividades por las mañanas cuando la calidad del aire es mejor

151-200

**NO SALUDABLE para todos**

201-300

**NADA SALUDABLE para todos**

Evitar el ejercicio al aire libre

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

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?

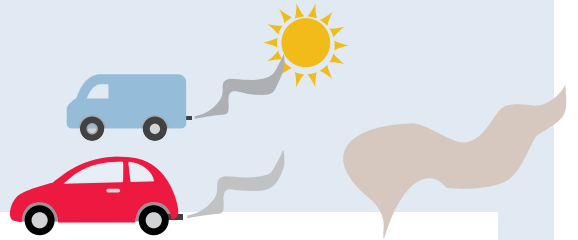


El humo de las chimeneas



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** es 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.

**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.

**¿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 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” de la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA)

Air Quality and Pregnancy

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](http://intermountainhealthcare.org) FSLW065S - 10/23 (Last reviewed - 10/23) (Spanish translation by CommGap)