

# La calidad del aire y la niñez temprana

Los bebés y los niños pequeños corren un riesgo mayor de sufrir los efectos nocivos de la contaminación del aire porque respiran más rápido y sus cerebros, pulmones y sistemas inmunitarios aún se están desarrollando. Los contaminantes del aire interactúan con alérgenos, virus, dieta y otros factores que afectan la salud de los niños.

Demasiado tiempo en aire contaminado puede:

<p>Reducir el crecimiento y la función pulmonar, empeorar los síntomas del asma y la fibrosis quística, aumentar la tos y la bronquitis.</p>		<p>Dañar el desarrollo y el comportamiento del sistema nervioso, especialmente cuando se expone a sustancias químicas presentes en la contaminación del aire, como el mercurio y el plomo.</p>		<p>Aumentar el riesgo de muerte por infecciones pulmonares y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL) en los bebés más pequeños</p>	
--	---	--	--	--	---

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:

## Usted y su niño pequeño deben:

**1-50**  
**BUENO**



Disfrutar actividades habituales al aire libre



**51-100**  
**MODERADO**



Limitar el tiempo al aire libre



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



**101-150**  
**NO SALUDABLE para grupos sensibles**



Los bebés y los niños pequeños deben jugar en casa



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

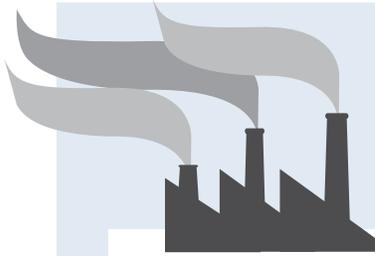
La contaminación del tráfico es peligrosa aun cuando el AQI es bueno

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?

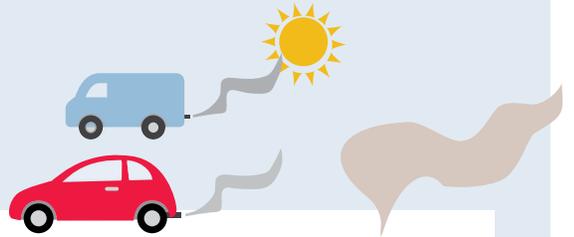


El humo de las chimeneas



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 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 causa la mala calidad del aire en el interior? ¿Que puedo hacer para ayudar?



**Quemar leña, dentro o afuera.** No queme basura o plástico.



**Humo de cigarro.** No fume. Manténgase alejado de otras personas que estén fumando.



**Humos de pintura.** Utilice pintura “cero VOC” o “sin VOC”.



**Productos químicos de limpieza.** Utilice productos de limpieza naturales.



**Monóxido de carbono (CO)** procedente de aparatos que queman combustible. **Instale una alarma de CO en su casa.**

## Otras cosas que puede hacer para ayudar



Los **padres y cuidadores** deben prestar atención a los síntomas del niño y saber cuándo hay que llevarlo al interior. Busque tos, sibilancias y ojos llorosos. Sepa cuándo llevar al niño al interior.



**Presta atención al aire dentro de tu casa.** Debido a que los niños muy pequeños pasan la mayor parte del tiempo en interiores, obtenga más información sobre lo que debe hacer para asegurarse de que el aire interior esté limpio.



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.