

Calidad del aire exterior

Para los niños que han recibido tratamiento para el cáncer

La mala calidad del aire puede ser especialmente perjudicial para los niños que han recibido tratamiento con ciertos tipos de quimioterapia. Algunos fármacos de quimioterapia pueden tener efectos dañinos en los pulmones. Proteger a su niño de la mala calidad del aire y la contaminación del aire puede ayudarle a mejorar su salud a largo plazo y calidad de vida.

Pasar demasiado tiempo en el aire contaminado:



Daña los pulmones y debilita el sistema inmunitario
Reduce la función pulmonar y empeora los síntomas, como tos y dificultad para respirar, en los niños con asma, fibrosis quística, neumonía y bronquitis



Aumenta el riesgo de muerte a causa de infecciones pulmonares, incluso años después de que el tratamiento para el cáncer finalice

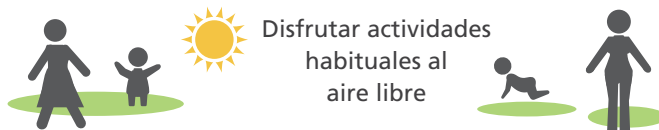
Tome medidas. Ayude a su niño a evitar la contaminación del aire.

Preste atención a los síntomas de su niño cuando esté al aire libre. Esté alerta a la tos, las sibilancias y los ojos llorosos. Sepa cuándo llevar a su niño adentro. Ayúdele a jugar adentro cuando la calidad del aire se encuentra en niveles poco saludables. Esté atento al índice de calidad del aire (AQI, por las siglas en inglés), un número que muestra cuán limpio o insalubre es el aire cada día. Puede encontrar el AQI en línea, en AirNow.gov. También se informa en las noticias locales.

Cuando el AQI es de: Un niño que ha recibido tratamiento para el cáncer debería:

1-50

BUENO



Disfrutar actividades habituales al aire libre

51-100

MODERADO



Limitar el tiempo al aire libre Tratar de jugar adentro

101-150

NO SALUDABLE
para grupos sensibles



Jugar y hacer ejercicio adentro

Quedarse adentro durante el recreo escolar o al hacer ejercicio



Planear las actividades que deben hacerse al aire libre a las horas del día cuando la calidad del aire es mejor

151-200

NO SALUDABLE
para todos

201-300

MUY POCO SALUDABLE
para todos

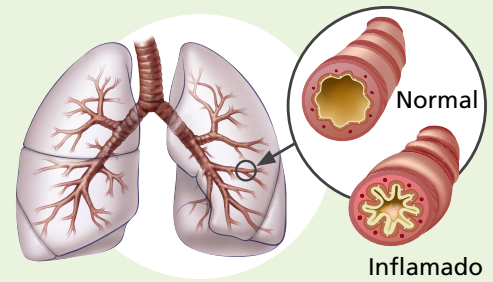
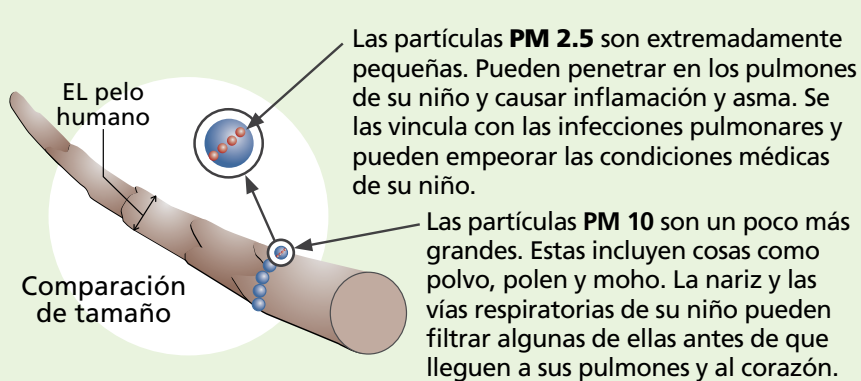


La contaminación del tráfico es peligrosa aún cuando el AQI es bueno

Si es posible, evite la exposición al aire exterior en lugares donde haya mucho tráfico.

Las partículas en los pulmones de su niño

Las partículas, también conocidas como contaminación por partículas, son una mezcla de partículas sólidas sumamente pequeñas y gotitas líquidas en el aire. A veces se informan como PM 2.5 o PM 10.

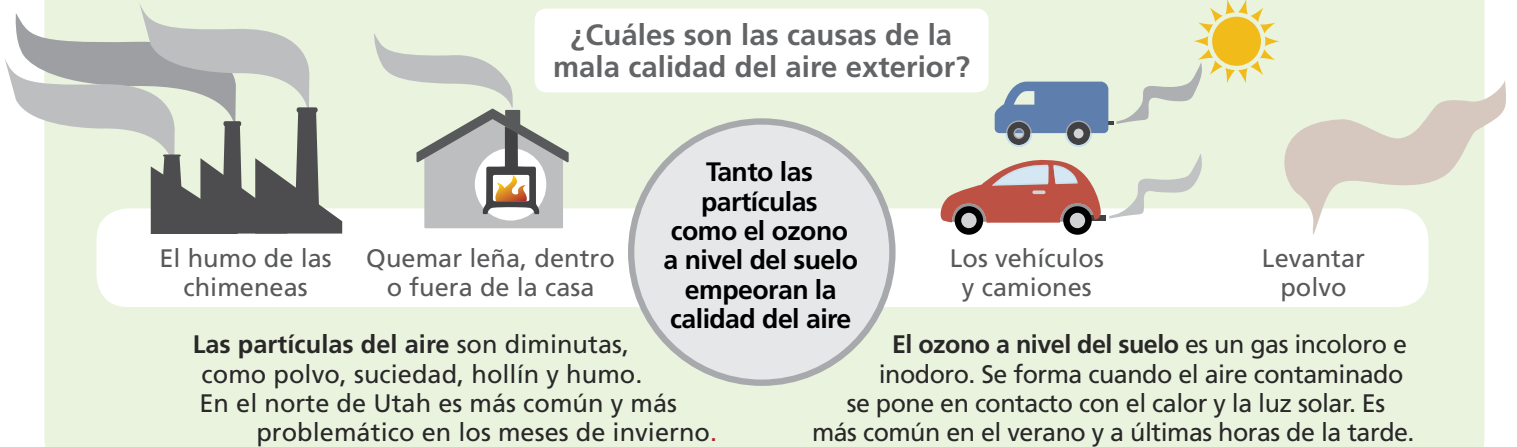


La inflamación en los pulmones de su niño estrecha sus vías respiratorias y dificulta la respiración

En un estudio reciente realizado en Utah se observó el impacto de las partículas PM 2.5 entre los sobrevivientes de cáncer infantil. Se descubrió que corrían un riesgo mucho mayor que otros niños de tener que ir al hospital por problemas respiratorios e infecciones pulmonares.

En Utah hay mucha contaminación del aire, que se vincula con los problemas respiratorios y pulmonares. Las inversiones térmicas de invierno en Utah exponen a las personas a 6 veces la cantidad de contaminación considerada poco segura, según las normas nacionales de salud.

¿Cuáles son las causas de la mala calidad del aire exterior?



Padres y cuidadores



Pida al médico de su niño que agregue la calidad del aire en el Plan de atención para la supervivencia de su niño.

Informe a los maestros y entrenadores que su niño necesita jugar y hacer ejercicio adentro cuando la calidad del aire es poco saludable (superior a un AQI de 101).

Para obtener más información, visite: IntermountainHealthcare.org/clean-air

Outdoor Air Quality For children who have been treated for cancer

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.