

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:

<p>AHORA</p>    			<p>DESPUÉS</p> 
Peores síntomas de asma	Infecciones respiratorias más graves	Más visitas al médico y al hospital	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** por las siglas en Inglés) 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:



Quando el AQI es:

1–50

BUENO

51–100

MODERADO

101–150

NO SALUDABLE

para grupos sensibles

151–200

NO SALUDABLE

201–300

MUY POCO SALUDABLE

Una persona con la enfermedad pulmonar debe:



Disfrutar actividades habituales al aire libre



Limitar el tiempo al aire libre



Si tiene síntomas, juegue dentro de la casa



Jugar dentro de la casa



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

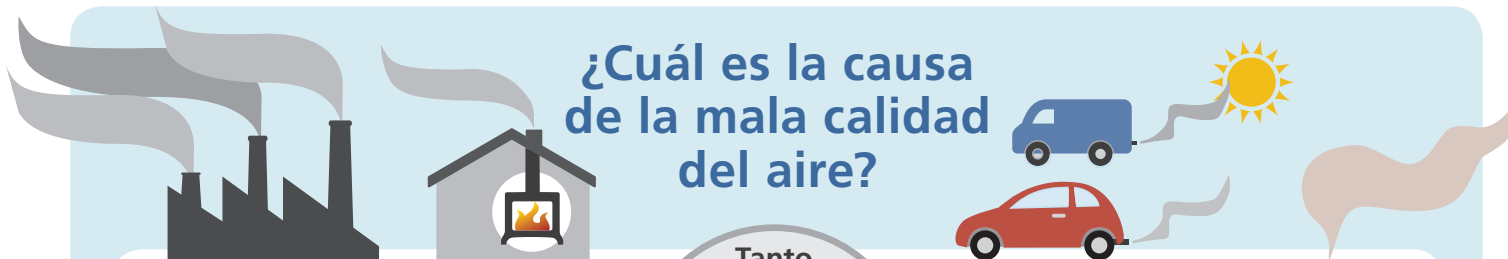


Conserve cerca un inhalador de acción rápida (como el albuterol) — y comuníquese con su médico si su niño lo está usando con frecuencia



Incluso cuando la calidad del aire es buena, el tráfico aumenta la contaminación del aire y es peligroso

Evite la exposición al aire libre en lugares con mucho tráfico



¿Cuál es la causa de la mala calidad del aire?

El humo de las chimeneas

Quemar leña — dentro o fuera de la casa

Los coches y camiones

Levantar polvo

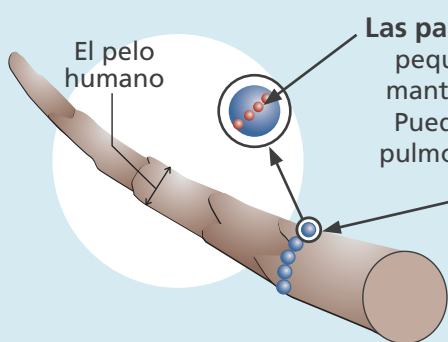
Tanto el material particulado como el ozono a nivel del suelo empeoran el asma

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.

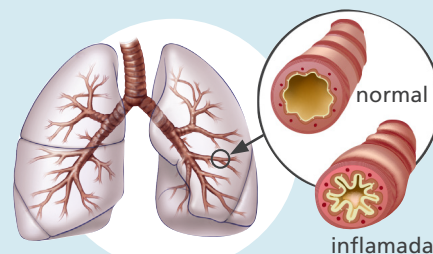
El material particulado en los pulmones de su niño

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.



Querido maestro,
Mi niño tiene asma...

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 recesos 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