

Prevención de la calidad del aire y la salud de los niños



Mientras que varios grupos de personas son particularmente sensibles al ozono, los niños con pulmones que todavía se están desarrollando están en un alto riesgo de ser expuestos al ozono, porque ellos frecuentemente juegan al aire libre en un clima caliente, cuando los niveles de ozono son muy elevados. Estar expuesto constantemente al aire contaminado, podría provocar problemas a la salud.

El ozono puede causar tos, irritación a la garganta, presión en el pecho o problemas de respiración. Los niños con asma o con otras enfermedades respiratorias pueden estar especialmente vulnerables los ataques, cuando la calidad del aire llega a condiciones de peligro.

¿Qué es el ozono?

El ozono es un gas en el aire que respiramos. El ozono puede ser bueno o malo, depende donde está presente. Las formas peligrosas de ozono cerca de un terreno que está contaminado (son emitidas por carros, plantas de electricidad, refinerías, etc.) tienen reacciones químicas bajo la luz del sol. La contaminación de ozono, es más seguro que se forme durante los meses calientes, cuando las condiciones del clima y mucho sol, son condiciones óptimas a formar un terreno de ozono nivelado.

¿Cuáles son los efectos a la salud?

El ozono puede afectar los pulmones y el sistema respiratorio en varias formas, incluyendo:

- Irritación del sistema respiratorio, causando tos, dolor de garganta, o dolor al pecho, cuando hacemos una respiración profunda
- Reduce la función de los pulmones, haciendo más difícil la respiración normal, especialmente cuando hacemos ejercicio
- Inflamando y destruyendo células que están en los pulmones
- Haciendo los pulmones más susceptibles a las infecciones
- Agrava el asma y otras enfermedades crónicas del pulmón

¿Qué es una partícula de contaminación?

Partícula de contaminación (también se conoce como "materia en partículas") consiste en una mezcla de sólidos y gotas líquidas. Algunas partículas son emitidas directamente; otras formas de contaminación son emitidas por varias fuentes que reaccionan en la atmósfera. Fuentes de contaminación de partícula incluyen motor de vehículos, plantas de electricidad, madera residencial y el fuego agrícola, se encuentran en diferentes tamaños. Aquellos que

son menos de 10 micrómetros en diámetro son tan pequeños que pueden penetrar en los pulmones y algunas veces en la sangre.

¿Cuáles son los efectos a la salud?

Las partículas más pequeñas de 10 micrómetros en diámetro pueden causar o agravar un número de problemas a la salud, incluyendo:

- A las personas con problemas del corazón, le puede causar dolor al pecho, palpitaciones, problemas para respirar y fatiga
- Irritación del sistema respiratorio cuando hace una respiración profunda, causando tos, dolor de garganta o de pecho
- Reduce la función del pulmón, haciendo más difícil respirar normalmente, especialmente cuando se hace ejercicios
- Haciendo los pulmones más susceptibles a las infecciones
- Agrava el asma y otras enfermedades crónicas del pulmón

¿Qué puede hacer usted para mejorar la calidad del aire?

Cualquier día la contaminación de aire puede afectar en forma negativa a nuestra salud, especialmente en los Días de Acción para la Calidad de Aire. Todos tenemos que mejorar la calidad de aire en la parte noroeste de Indiana, no solamente en los Días de Acción, sino también durante todo el año. Haga su parte:

- Apague las luces y los aparatos eléctricos cuando no los use
- Use la bicicleta o camine en lugar de manejar

- Ponerse de acuerdo entre varias personas para turnarse en el volante o use transportación pública
- Llenar el tanque de gasolina después de las 6 p.m.
- Usar el cortador de césped después de las 6 p.m.
- Limitar el uso de químicos y pinturas que contienen compuestos inestables orgánicos o conocidos en inglés como (VOCs). Muchas pinturas, artículos de limpieza, pesticidas y pegamentos contienen alta concentración de estos químicos.

¿Sabía usted que la calidad de aire interior puede también afectar la salud de los mayores? Fuentes de contaminación de aire interior que liberan gases o partículas en el aire son la principal causa de problemas de calidad del aire en los hogares. Ventilación inadecuada, alta temperatura y los niveles de humedad pueden aumentar la concentración de los niveles de contaminantes interiores. Tres estrategias para mejorar la calidad del aire interior incluyen:

- Eliminar o reducir las fuentes de contaminación, tales como estufas de gas, limpiadores de uso doméstico y asbestos
- Mejorar la ventilación mediante el aumento de la cantidad de aire libre en el interior de su hogar
- Utilizando los filtros de aire para ayudar a eliminar los contaminantes (Nota: El rendimiento de los filtros de aire varía ampliamente)

Índice de calidad de aire (AQI) Guía para niños

El valor numérico de la Calidad de Aire	Nivel de preocupación	Acciones para proteger su salud del ozono	Medidas para proteger la salud de la contaminación de partículas
Bueno (0-50)	Plantea poco o ningún riesgo para la salud	Ninguno	Ninguno
Moderado (51-100)	Puede plantear un problema de salud moderada para poblaciones vulnerables	La gente inusualmente sensible debe considerar reducir el esfuerzo prolongado o pesado al aire libre	La gente inusualmente sensible debe considerar reducir el esfuerzo prolongado o pesado al aire libre
No saludable para grupos sensibles (101-150)	Grupos sensibles podrían experimentar efectos en la salud, público en general es poco probable que se afecte	Reducir el esfuerzo prolongado o pesado al aire libre	Reducir el esfuerzo prolongado o pesado al aire libre
No saludable (151-200)	Grupos sensibles pueden experimentar efectos más graves sobre la salud	Evitar el esfuerzo prolongado o pesado al aire libre	Evitar el esfuerzo prolongado o pesado al aire libre
Muy poco saludable (201-300)	Provocar alerta sanitaria y todos pueden experimentar más graves efectos en la salud	Evitar todo esfuerzo al aire libre	Permanecer en el interior y mantener bajo nivel de actividad
Peligroso (>300)	Provocar advertencias de salud y es probable que todos sean afectados	Permanecer en el interior y mantener bajo nivel de actividad	Permanecer en el interior y mantener bajo nivel de actividad

Sobre el programa de aire limpio de NWI

El aire limpio del Noroeste de Indiana es una asociación entre la gente y las empresas del noroeste de Indiana para ayudar a todos los residentes a "Think Green & Breathe Easy" o "Piense Verde y Respire Mejor" – Entendimiento inspirando acciones para mejorar la calidad del aire de esta región en particular. Aprenda más en la página www.NWICleanAir.com.

Para aprender más sobre lo que puede hacer para mejorar nuestra calidad de aire, visite www.NWICleanAir.com.