

Hoja de Hechos para Familias

Calidad del Aire Interior en su Casa

¿Por qué el aire interior es una preocupación para los niños pequeños?

La calidad del aire adentro de nuestras casas, escuelas y guarderías puede tener efectos dañinos en la salud y la comodidad de los infantes y los niños. Los niños pequeños son más vulnerables a los efectos de aire malo que los adultos porque ellos están creciendo y desarrollándose; ellos respiran mas aire en proporción al peso de su cuerpo; y ellos pasan mucho de su tiempo jugando en el piso donde los contaminantes se acumulan y son llevados por el aire.

¿Cuáles son los riesgos de salud para los niños que respiran aire de mala calidad?

Algunos riesgos a la salud de corto plazo que pueden resultar de los contaminantes del aire interior son dolor de cabeza, nausea, mareos, infección e irritación de los ojos, la nariz y el tracto respiratorio. Los posibles efectos crónicos incluyen asma, alergias, enfermedad de los pulmones, cáncer y daño neurológico. Los contaminantes del aire interior pueden también desatar episodios de asma y alergia.

¿Qué causa la contaminación del aire interior?

Hay muchas posibles fuentes para la contaminación del aire interior. Mire alrededor de su casa para ver si alguno de estos pudiera estar poniendo contaminantes en el aire que sus niños respiran:

- Moho, polvo, rabia de saliva, saliva de gato, polen, desechos de roedores, cucarachas
- Estufas de gas, chimeneas que queman madera, calentadores de kerosén
- Vapores de solventes, productos de limpieza, purificadores de aire, cosméticos y perfumes, limpiadores

de horno y alfombras, terminados para madera, pinturas

- Polvo de la pintura con plomo
- Vapores de productos de consumo nuevo tales como alfombrados y tapicerías
- Bacterias y virus
- Pesticidas
- Humo del cigarrillo

¿Cómo se puede mejorar la calidad del aire en su casa?

- Elimine la fuente de contaminación
- Controle la humedad removiendo el vapor de la humedad, el agua estancada y materiales dañados por el agua.
- Aspire, pase colete húmedo, y limpie regularmente para controlar el polvo y otros contaminantes.
- Provea ventilación en su casa, abriendo las ventanas y usando ventiladores que ofrecen seguridad.
- Mantenga sus sistemas de calefacción y aire acondicionado. No use calentadores de kerosén para calentar espacios.
- Use los diluyentes apropiados para los productos de la limpieza y mantengalos alejados del alcance de los niños.
- Limpie el área de las mascotas.
- Vigile por infecciones de roedores e insectos.
- Selle las aberturas en las paredes y los pisos y mantenga la comida en envases sellados para desalentar la infección.
- Use pesticidas solo como último recurso.
- Tenga una política de “no fumar” en su casa.



California Childcare Health Program
UCSF School of Nursing
cchp.ucsf.edu
2006