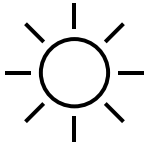


Cómo mantener su aire interior a salvo de los contaminantes

¿En qué consiste la calidad del aire y por qué es importante?

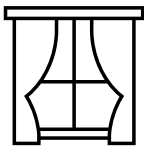
La calidad del aire se refiere a qué tan limpio o contaminado está el aire exterior o interior.

Aire exterior



El smog es aire exterior que no es saludable. Se forma cuando los contaminantes de camiones, autos, centrales eléctricas, refinerías y otras fuentes reaccionan químicamente con el sol. Por ejemplo, se puede ver algo de smog en los días en que el cielo está amarillo y brumoso. Las temperaturas más altas causadas por el cambio climático han llevado a que haya más alérgenos y contaminantes dañinos en el aire.

Aire interior

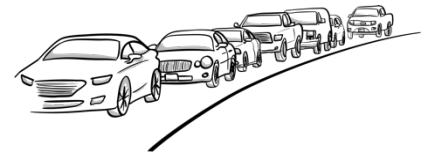


El aire dentro de las casas puede contaminarse con la caspa de las mascotas, el moho o las actividades diarias. Algunas actividades diarias que contaminan el aire interior son:

- Cocinar con estufas de gas que liberan contaminantes dañinos al aire.
- Limpiar con limpiadores domésticos que liberan gases dañinos al aire provenientes de líquidos como aerosoles y limpiadores líquidos.

Impactos a la salud de la contaminación del aire

Los contaminantes del aire interior pueden dañar nuestra salud y pueden ser especialmente dañinos para los bebés, los niños, personas mayores y las personas con menos movilidad.



Respirar aire contaminado puede provocar problemas de salud como ataques de asma; irritación de ojos, nariz y garganta; nacimientos prematuros y bebés con bajo peso al nacer; e incluso puede acortar su vida.

El aire contaminado puede ser más dañino para algunas personas que para otras; por ejemplo, las personas que:

- Tienen problemas de salud existentes, como asma, enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC), enfermedades cardíacas y respiratorias.
- Viven cerca de autopistas, carreteras y sitios industriales que liberan químicos dañinos que contaminan el aire, la tierra y el agua.
- Trabajan o hacen ejercicio afuera.
- Han tenido desafíos adicionales como bajos ingresos, viven en comunidades con menos recursos, han tenido experiencias con racismo, trauma y/o problemas de salud mental.

¿Qué pasos puedo tomar para mejorar la calidad del aire interior?



- No fume en interiores. Pida le a los fumadores que salgan a fumar afuera y que se alejen de los niños.
- No quemé leña. Agrega hollín dañino al aire en su vecindario.
- Use productos de limpieza y suministros para pasatiempos que sean menos tóxicos. Vaya al sitio web de <https://www.epa.gov/saferchoice> para encontrar productos más seguros.
- Almacene productos químicos peligrosos fuera de su hogar.
- Si el aire exterior es seguro, abra las ventanas o use un extractor de aire de la cocina cuando cocine con una estufa de gas.
- Use un limpiador de aire de alta eficiencia (HEPA) para mejorar la calidad del aire en su hogar. Para obtener una lista de limpiadores de aire certificados por el estado de California, vaya a este sitio web <https://ww2.arb.ca.gov/list-carb-certified-air-cleaning-devices>.



Mantenga el aire interior libre de polvo y partículas

- Cuando quite el polvo, use trapos húmedos y trapeadores para limpiar sin levantar polvo en el aire.
- Guarde su comida, cubra la basura y use cebos para controlar plagas, como ratones y cucarachas.
- Limite la exposición a la caspa de perros y gatos. Use regularmente una aspiradora tipo HEPA (aire de partículas de alta eficiencia) para reducir de manera efectiva los alérgenos (caspa de mascotas) en su hogar.



Mantenga la ventilación fluyendo

- Abra las ventanas para agregar aire fresco o use extractores de aire para mover el aire hacia afuera.
- No use velas aromáticas o fragancias para esconder los olores. Pueden incluir ingredientes que irritan los ojos, la nariz y la garganta y pueden empeorar las condiciones de los senos paranasales o causar ataques de asma. Averigüe qué está causando los olores y elimine el origen del olor.
- Si la calidad del aire exterior es mala, no abra las ventanas ni las puertas durante las horas pico de la contaminación (por ejemplo, durante las horas pico de tráfico).



Mantenga el aire interior libre de moho

- Respirar moho puede causar efectos en la salud como reacciones alérgicas, estornudos, congestión nasal, ojos rojos y sarpullido en la piel.
 - Mantenga bajos los niveles de humedad dentro de su casa para evitar que crezca el moho.
 - Mantenga los niveles de humedad por debajo del 50% usando un deshumidificador o aire acondicionado. Limpie el equipo regularmente para que no contamine más cuando se ensucia.
 - Abra las ventanas y/o prenda los extractores de aire mientras cocina, se ducha, o se baña. Arregle todas las fugas y goteos en el hogar.
 - Limpie cualquier moho o moho activo que tenga menos de 3 pies por 3 pies usted mismo. Use métodos seguros para limpiar el moho de las superficies duras con detergente y agua, y seque por completo. Use una máscara de respiración N95 o KN95 y guantes de plástico o hule para evitar respirar moho o esporas de moho durante la limpieza.

¿Qué más puedo hacer?

Verifique el nivel de contaminación del aire en su área

- La calidad del aire no es igual en todas partes. La contaminación puede acumularse en áreas específicas y en momentos específicos; por ejemplo, cerca de industrias o de una autopista o carretera muy transitada durante la hora pico de tráfico. Para obtener más información sobre la calidad del aire en su área, visite el sitio web <https://www.airnow.gov>. Este sitio web utiliza un color para indicarnos si la calidad del aire es saludable o no.
- Si la calidad del aire es mala, quédese adentro con las ventanas y puertas cerradas durante las horas pico de contaminación (tráfico de hora pico).

Reporte problemas ambientales

- Si vive en un apartamento con cinco o más unidades, llame a Servicios de Salud Ambiental al (888) 700-9995 de lunes a viernes de 8:00 a.m. a 5:00 p.m. para reportar problemas con el aire interior como moho, fugas o alimañas.
- Reporte problemas con el aire exterior llamando al 1-800-CUT-SMOG (1-800-288-7664). Esté preparado para describir el problema en detalle.
- Si tiene síntomas de salud debido a la calidad del aire, hable con su médico para comunicarle sus preocupaciones.
 - Si no tiene un médico, llame al Departamento de Servicios Sociales Públicos (866) 613-3777; o visite el sitio web <http://www.dhcs.ca.gov/Get-Medi-Cal/Pages/asset-limits.aspx>.