

AIRE INTERIOR



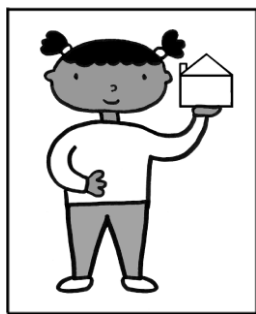
El aire interior es el aire que todos respiramos dentro de la casa. El humo del tabaco, los agentes que provocan asma, el monóxido de carbono y el radón pueden hacer que el aire sea nocivo.

HUMO DE TABACO

- ▶ **¿Qué es el humo del tabaco?**
 - Mezcla de productos químicos que se desprenden al fumar un cigarrillo, pipa o cigarro
- ▶ **¿En qué forma es perjudicial el humo de tabaco?**
 - El humo de tabaco contiene más de 4.000 sustancias químicas, 40 de las cuales se sabe que causan cáncer. Una persona que esté parada o sentada junto a un fumador inhala estos productos químicos en sus pulmones.
- ▶ **¿Qué pasa si un niño está en un ambiente de humo de tabaco?**
 - pueden aumentar las infecciones del oído • puede provocar ataques de asma • puede disminuir la función de los pulmones
- ▶ **¿Dónde se encuentra el humo del tabaco en su casa?**
 - el humo del tabaco de cigarrillos, cigarros o pipas puede encontrarse junto a los fumadores o sus alrededores
- ▶ **¿Qué debe hacer si hay humo de tabaco en la casa?**
 - No fume en presencia de niños • Pida a las visitas que fumen fuera
- ▶ **¿Sabía esto?**
 - El humo de sólo 10 cigarrillos por día puede aumentar las probabilidades de que un niño tenga asma

AGENTES PROVOCADORES DE ASMA

- ▶ **¿Qué son los agentes provocadores de asma?**
 - Normalmente son pequeñas partículas de piel de animales, moho, ácaros y cucarachas en el aire que causan alergias. Algunos vapores de productos caseros también pueden provocar asma
- ▶ **¿Cuáles son los efectos de los agentes provocadores de asma?**
 - Pueden provocar ataques de asma
- ▶ **¿En qué consiste un ataque de asma?**
 - Dificultad para respirar • Sensación de presión en el pecho • Jadeos al respirar
- ▶ **¿Qué puede causar alergias en su casa?**
 - polvo • moho en lugares húmedos • humo de tabaco de cigarrillos, cigarros y pipas
 - vapores de productos caseros • perfumes y aerosoles para el cabello • piel de animales
- ▶ **¿Qué debe hacer si hay agentes provocadores de asma en su casa?**
 - Lave toda la ropa de cama semanalmente en agua que esté al menos a 130°F, para matar a los ácaros
 - Abra las ventanas y use ventiladores cuando utilice productos de limpieza o calentadores que desprendan humos
 - Lave las áreas mohosas con una solución de blanqueador (1 taza de blanqueador en 1 galón de agua)
 - Elimine las cucarachas si las encuentra
- ▶ **¿Sabía esto?**
 - 4,8 millones de niños padecen asma.
 - El asma es la causa principal de las ausencias en las escuelas y de las visitas a las salas de urgencias • El asma se puede controlar o cuidar, pero no curar



AIRE INTERIOR



MONÓXIDO DE CARBONO

- ▶ **¿Qué es el monóxido de carbono?**
 - Es un gas inodoro e incoloro procedente de la combustión de queroseno, carbón, aceite o madera
- ▶ **¿En qué consiste el envenenamiento con monóxido de carbono?**
 - El envenenamiento se produce cuando el monóxido de carbono reemplaza el oxígeno de la sangre
 - El porcentaje de monóxido de carbono se mide en la sangre para ver si hay indicios de envenenamiento
 - 30%= dolores de cabeza, fatiga • 40%= confusión • 60%= pérdida del conocimiento • 80%= muerte
- ▶ **¿Qué ocurre si un niño respira monóxido de carbono?**
 - Síntomas parecidos a la gripe y resfriados • Visión borrosa • Dolores de estómago
 - Dificultades para respirar • Somnolencia • Zumbido en los oídos
- ▶ **¿Dónde se encuentra el monóxido de carbono en su casa?**
 - Calentadores de agua y calderas de gas defectuosos • Calentadores portátiles sin ventilar
 - Secadoras de ropa • Humo de tabaco • Combustibles en las estufas de madera y gas
- ▶ **¿Qué debe hacer para impedir el envenenamiento con monóxido de carbono en su casa?**
 - Use detectores de monóxido de carbono en su casa
 - Use el combustible correcto en los calentadores portátiles, y si es una calefacción de queroseno abra un poco la ventana
 - No use nunca hornos o cocinas de gas para calentar la casa
 - Abra los conductos de humos donde se usen chimeneas
 - No queme nunca carbón de leña dentro de su casa o garaje
 - Mantenga los aparatos de gas en buenas condiciones de funcionamiento
- ▶ **¿Sabía esto?**
 - Los niños en gestación, bebés, ancianos y personas con problemas del corazón y respiración corren un gran riesgo de resultar envenenados por monóxido de carbono.

RADÓN

- ▶ **¿Qué es el radón?**
 - Es un gas inodoro e insaboro que causa cáncer y que procede del suelo y las rocas de debajo de su casa
- ▶ **¿En qué consiste el envenenamiento con radón?**
 - El envenenamiento se produce cuando se respira aire que contenga radón
 - Los niveles de envenenamiento son niveles medidos a 2 y 4 pCi/L (picoCuries por litro de aire)
- ▶ **¿Qué ocurre si alguien se envenena con radón?**
 - Daño en los pulmones y tejidos • Cáncer (no todos contraen cáncer, pero los fumadores corren mayor riesgo).
- ▶ **¿Dónde se encuentra el radón dentro y en los alrededores de la casa?**
 - Fugas de radón por las grietas de paredes y pisos • Ciertos materiales de construcción
- ▶ **¿Qué debe hacer si cree que hay radón en su casa?**
 - Compre un equipo de prueba de radón económico para armarlo uno mismo en cualquier ferretería
 - Selle las grietas de los pisos y paredes del sótano
- ▶ **¿Sabía esto?**
 - Se deben hacer pruebas de radón en todas las casas con sótanos
 - Se estima que el radón causa unas 14.000 muertes al año