

La Contaminación del Aire

Los contaminantes en el aire que respiramos pueden afectar nuestra salud y hacernos daño. Los bebés en el útero y los niños pequeños son especialmente vulnerables a medida que sus cuerpos están creciendo y desarrollándose. El aire urbano, en particular, puede estar más contaminado que el aire en regiones a sus alrededores. El tráfico de automotores es más denso en las ciudades. La industria, las estaciones de autobuses y las plantas de tratamiento de aguas residuales se ubican cerca de las áreas residenciales. Además, la estructura residencial típica de la vida urbana es vivir en apartamentos, este ambiente propaga fácilmente por ejemplo el humo de segunda mano a muchos hogares de no fumadores. En el interior, los humos de los combustibles para calefacción, la cocina y las velas encendidas pueden acumularse en los apartamentos, especialmente cuando no están bien ventilados. En general, muchos más habitantes de la ciudad luchan contra el asma que las personas que viven en los suburbios o áreas rurales en parte por la contaminación del aire.

De nuestros estudios, aprendimos que gran parte de la contaminación del aire urbano proviene del tráfico pesado. Los camiones y autobuses son los que más contaminan, ya que utilizan combustible diésel. Los camiones y autobuses sin nuevos controles de emisiones pueden producir mucha contaminación, 50 veces más que los vehículos que usan gasolina. Cuando el combustible diésel se quema, las partículas de carbón negro se dispersan en el aire. La nariz, la garganta y los pulmones (sistema respiratorio superior) no pueden filtrar las partículas de carbón negro porque son muy pequeñas. Estas partículas penetran profundamente en los pulmones y pueden dificultar la respiración. También pueden empeorar las condiciones alérgicas y asmáticas existentes. Nuestros estudios muestran que el carbono negro del tráfico de la calle también llega al interior. Las máquinas que colocamos para medir la contaminación del aire en las casas de los participantes de nuestros estudios están encontrando casi la misma cantidad de carbono negro dentro de las casas que afuera.

La contaminación también puede originarse en el interior de las casas. Nuestras máquinas para medir la contaminación han encontrado más partículas diminutas de [hidrocarburos aromáticos policíclicos \(HAP\)](#) en el interior que al exterior. Los HAP entra en el aire cuando se quema combustible. Las fuentes interiores

comunes son los combustibles para calefacción del hogar, el humo del tabaco, el cocinar en la estufa o parrilla alimentos ennegrecidos y la quema de velas aromáticas e incienso. Consulte a continuación para obtener más información sobre lo que puede hacer para reducir la contaminación del aire en el hogar.

Se sabe que algunos HAP aumentan el riesgo de cáncer. Nuestros estudios de madres y recién nacidos muestran que los bebés expuestos a niveles más altos de HAP en el útero nacen con daño celular que podría aumentar su riesgo de cáncer.

Una combinación de HAP y humo de segunda mano aumenta los riesgos para la salud de los niños/-as. Todos los bebés de nuestro estudio de madres y recién nacidos en Washington Heights, Harlem y el sur del Bronx estuvieron expuestos a HAP en el útero. Pero los niños/-as que también estuvieron expuestos al humo de segunda mano tienen un mayor riesgo de problemas de salud:

Los bebés expuestos a altos niveles de HAP y humo de segunda mano en el útero nacieron más pequeños que los bebés expuestos a niveles bajos. A la edad de dos años, en las pruebas de capacidad de aprendizaje también sacaron puntajes más bajos.

Los bebés expuestos a altos niveles de HAP en el útero y al humo de segunda mano después del nacimiento tosían y resollaban más cuando tenían un año y tenían más problemas respiratorios y diagnósticos probables de asma cuando tenían dos años comparados con los niños/-as con menos exposición a los HAP y humo de segunda mano.

La buena noticia es que hay mucho que puede hacer para reducir las exposiciones dañinas en el hogar. También hay campañas de aire limpio a las que puede unirse para ayudar a reducir los niveles de contaminación del aire en su comunidad.

Lo que puede hacer para reducir la contaminación del aire en el hogar:

- No fume y no permita que otras personas fumen cerca de sus hijos/-as o en su casa.
- No queme carbón ni deje que los alimentos se carbonicen.
- Use un ventilador de cocina mientras cocina o abra su ventanilla.

- Limite el uso de velas e incienso en su hogar.

Siga hábitos saludables para reducir su riesgo de cáncer y el de sus hijos/-as

- Coma cinco o más porciones de frutas y verduras todos los días.
- Realice un plan de ejercicio regular.
- Evite el aumento excesivo de peso.
- Evite comer alimentos quemados, carbonizados o ennegrecidos.
- Únase a los esfuerzos comunitarios que luchan por aprobar leyes que exijan un aire más limpio

Involúcrese con las personas de su vecindario que están trabajando para limpiar el aire. Las organizaciones comunitarias coordinan campañas efectivas de aire limpio que están dando resultados. Están trabajando para:

Reducir la Contaminación del Aire de Camiones y Autobuses

- Permitir menos camiones y autobuses en los barrios residenciales.
- Exigir que los camiones y autobuses lleven nuevos equipos para el control de emisiones.
- Prohibir que los camiones y autobuses permitan que sus motores sigan corriendo cuando se detienen o estacionan por más de unos pocos minutos.

Reducir la Contaminación del Aire de Estaciones de Transferencia de Residuos y Plantas Eléctricas

- Supervisar de cerca las fuentes de contaminación, asegurándose de que se utilicen los equipos de control de contaminación más actualizados y que las operaciones cumplan con los códigos de protección ambiental.
- Organizar campañas para mantener cerradas las estaciones y plantas no operativas.
- Trabajar para evitar que se abran nuevas estaciones y plantas en áreas residenciales o cerca de ellas.

- Aumentar la conciencia de salud y justicia ambiental de los residentes.

Informar a los Residentes Locales Cómo Daña la Salud y el Medio Ambiente

- Enseñar a los residentes locales a abogar por ellos mismos y sus vecindarios.
- Compartir conocimientos sobre fuentes de contaminación y otra información relevante con grupos ambientales y comunitarios de toda la ciudad.
- Colaborar con investigadores en universidades del área para aumentar conocimientos sobre los efectos que tiene la contaminación del aire en la salud.

Construir Más Senderos y Jardines Locales