



Recetas para la PREVENCIÓN

Los consejos de Western States
Pediatric Environmental Health Specialty Unit



Exposición a los hidrocarburos policíclicos aromáticos (PAHs) en el ambiente



¿Sabía usted?

Los PAHs (por sus siglas en inglés) son un grupo de más de 100 sustancias químicas que son generadas por la quema de madera, petróleo/aceite, gas, basura, desechos agrícolas, carne o tabaco. Nos exponemos a estas sustancias respirando, comiendo y absorbiéndolas a través de la piel. Los PAHs pueden provocar o empeorar el asma en niños, aumentar el riesgo de cáncer y afectar al desarrollo de los bebés.

Haga esto

- ✓ **Deje de fumar** si es posible.
- ✓ Si tiene varias opciones de actividades al aire libre, **elija las más alejadas de carreteras**, playas ferroviarias, industria pesada o puertos. ¡Pero no permita que eso le impida salir al aire libre!
- ✓ **Siga las recomendaciones sobre actividades del Índice de Calidad Aérea de la EPA (AQI)** (limite las actividades al aire libre, etc.), especialmente si sus hijos tienen asma u otro problema respiratorio.
 - ✓ El índice AQI está disponible en airnow.gov y por una aplicación que se puede descargar en su teléfono celular
- ✓ **Intente hacer rondas en auto**, tomar transporte público o usar vehículos eléctricos.
- ✓ **Reduzca su exposición a los contaminantes aéreos** en espacios interiores:
 - ✓ Los purificadores de aire con filtro HEPA pueden reducir algunos niveles de PAHs en interiores. Al cocinar, use medidas de ventilación (ventanas, extractor de aire sobre la estufa).
 - ✓ Si usted tiene un sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC), elija **filtros MERV** con una calificación de 13 o más y reemplácelos según lo indicado.
- ✓ **Evite la exposición a través de la comida**, como en la carne, el pescado y otros alimentos ahumados o cocinados a las brasas o al carbón.

No haga esto

- ✗ **No permita que fumen** en su casa o auto.
- ✗ **No queme nada dentro de su casa**, incluyendo en chimeneas y el uso de incienso, si es posible evitarlo.
- ✗ **No queme madera**, pilas de hojas secas o basura.
- ✗ **No deje en marcha el motor de un vehículo** u otra máquina que use aceite o gas dentro del garaje, incluso si el portón está abierto.



Para más información, escanee el código o visite:
wspehsu.ucsf.edu/prescriptions-for-prevention-environmental-hazards