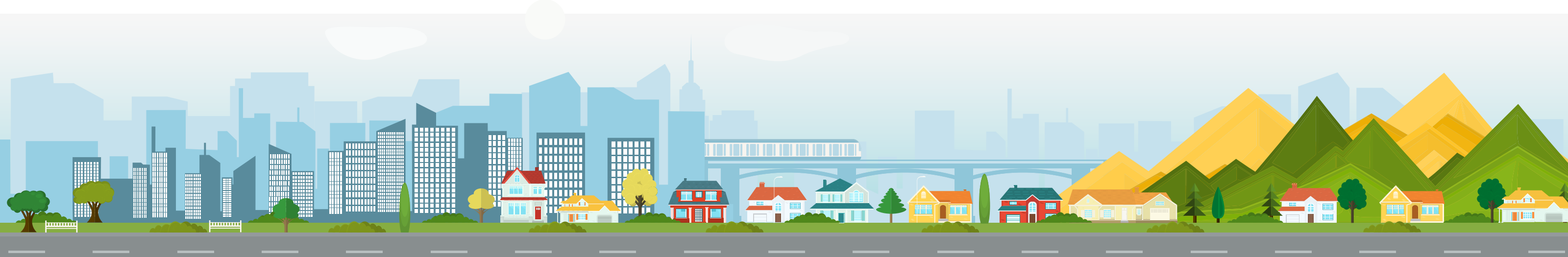


En qué forma la calidad del aire afecta las EPOC

Los contaminantes del aire pueden empeorar los síntomas de EPOC

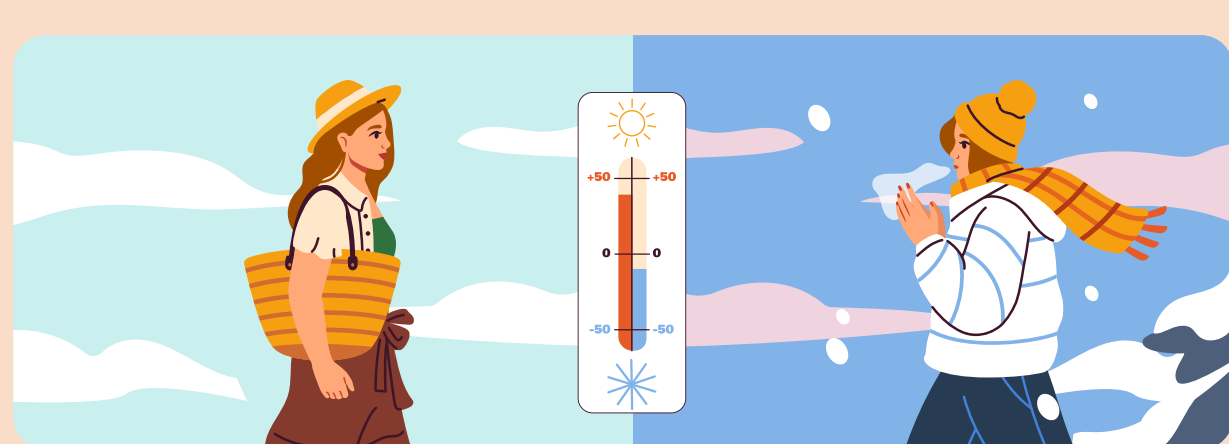
Las **enfermedades pulmonares obstructivas crónicas (EPOC)** son trastornos pulmonares que restringen las vías respiratorias y dificultan la respiración.

La contaminación y los irritantes que se encuentran en el aire en interiores y exteriores pueden empeorar los síntomas.



El aire en exteriores

La contaminación del aire puede desencadenar síntomas de EPOC, especialmente en días con alta contaminación o climas extremos.



Olas de calor y de frío

Pueden hacer que las vías respiratorias se vuelvan más estrechas, lo cual dificulta la respiración.



Niveles altos de ozono

Pueden inflamar y causar lesiones en las vías respiratorias, lo cual hace que sea más difícil y doloroso respirar profundamente.



Humo de incendios forestales

Contiene cantidades importantes de partículas finas que agravan e inflaman las vías respiratorias.



Partículas en suspensión

Emisiones de diésel
Contaminación vehicular
Quema de combustible
Polen

Ciertas partículas pueden causar tos, dificultad para respirar y brotes.



Otros tipos de contaminación del aire

Sustancias químicas de fábricas
Polvo de construcciones
Contaminación agrícola
Gases y toxinas industriales

Pueden irritar e inflamar los pulmones.



El aire en interiores

El aire dentro de tu hogar puede contener irritantes ocultos que empeoran la respiración con el tiempo.



Humo de objetos que se queman en el hogar

- Humo de cigarrillo
- Exposición a tabaquismo pasivo
- Chimeneas
- Velas
- Estufas de leña
- Incienso

Contiene partículas en suspensión, gases y toxinas que empeoran la función pulmonar y desencadenan brotes de EPOC.



Temperaturas en interiores

- Temperaturas altas o bajas en interiores
- Niveles altos o bajos de humedad

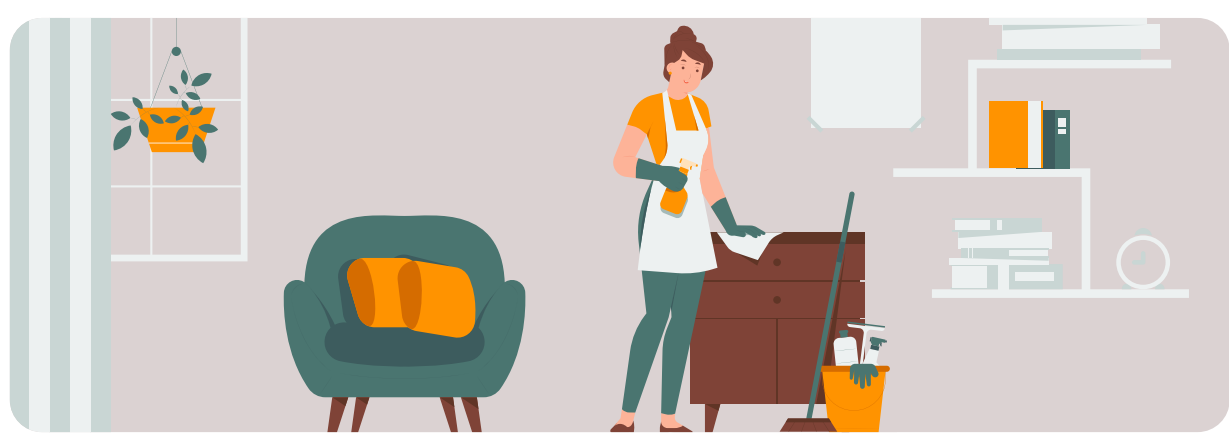
Pueden incrementar la inflamación y hacer que las vías respiratorias se vuelvan más estrechas, lo cual agrava los síntomas de EPOC.



Alérgenos

- Caspa de mascotas
- Polvo
- Esporas de moho

Pueden incrementar la inflamación, lo cual causa tos, sibilancia y afecta la función pulmonar.



Sustancias químicas en el aire

- Ambientadores
- Incienso
- Aerosoles
- Productos de limpieza tóxicos

Pueden contener sustancias químicas y compuestos orgánicos volátiles (COV) que pueden ser irritantes para personas con EPOC.

Pasos que pueden tomarse

- ✓ Abstente de quemar materiales en interiores.
- ✓ Mejora la ventilación abriendo las ventanas y las puertas, especialmente cuando se cocina.
- ✓ Evita caminar o usar la bicicleta cerca de carreteras con mucho tráfico, autopistas, plantas industriales o construcciones. Usa una mascarilla si debes estar en esas áreas.
- ✓ Revisa el índice de calidad del aire (ICA) antes de salir y reduce el tiempo que pases afuera cuando los niveles de contaminación sean altos.
- ✓ Cierra las puertas y ventanas los días que el aire tenga mala calidad.
- ✓ Invierte en filtros para equipos de aire acondicionado y calefacción y en filtros de alta eficiencia que son útiles para reducir los contaminantes en interiores.
- ✓ Usa alfombras en las entradas y quítate los zapatos para reducir el polvo en tu hogar.
- ✓ Trata de que la humedad en interiores esté entre el 30 y el 50%.
- ✓ No dejes que tu hogar se vuelva demasiado caliente o frío.