

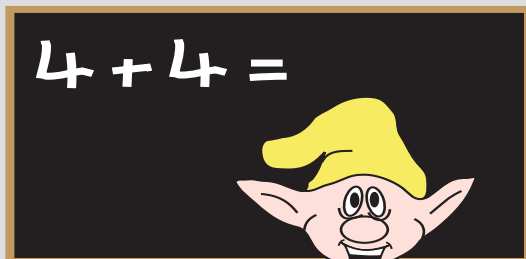
Aire sucio en ambientes cerrados y tus pulmones



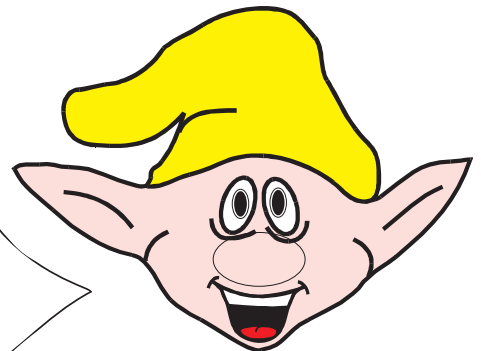
Esta hoja informativa está pensada para que niños de 5 a 11 años aprendan cómo afecta la contaminación del aire a nuestros pulmones y cómo podemos evitarla.



Hola, me llamo Elf.
Trabajo para la Fundación Europea de Enfermedades Pulmonares (ELF) y estoy aquí de nuevo para hablarte de la contaminación del aire en lugares cerrados.
¿Pasas mucho tiempo dentro de edificios? Estoy seguro de que sí-en la escuela, en casa, y en especial mientras duermes. Como pasamos la mayor parte del tiempo en espacios cerrados, es muy importante que el aire que respiramos sea bueno y limpio.



Mucha gente conoce las formas de contaminación del aire exterior, como el humo de chimeneas industriales y los tubos de escape de coches y camiones. Pero no todo el mundo sabe que el aire en ambientes cerrados también puede estar contaminado y puede dañar nuestros pulmones.

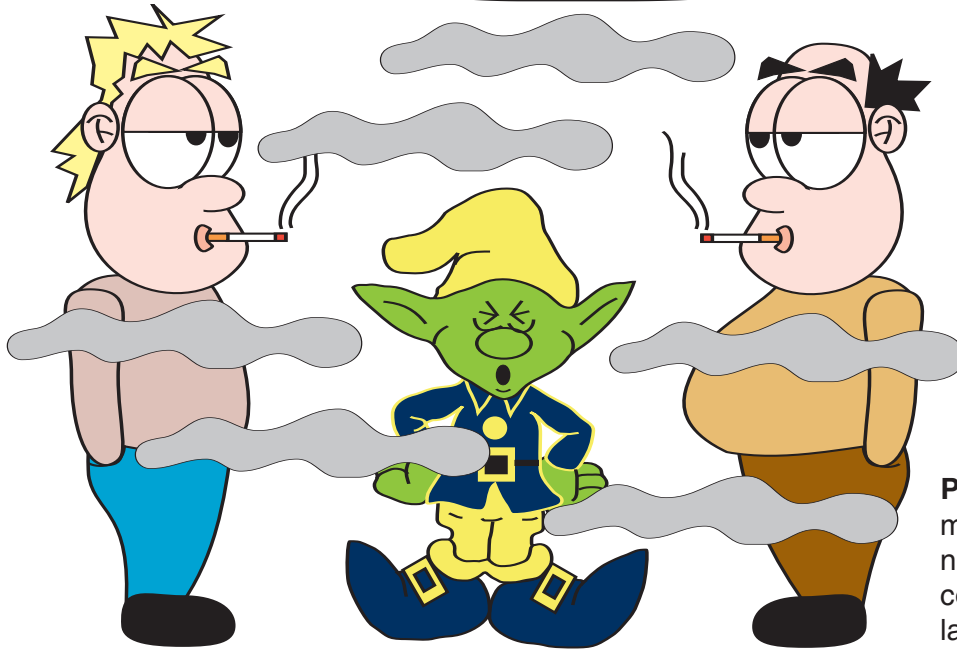


Si deseas más información sobre la ELF o consultar la versión para adultos de esta hoja informativa, visita www.es.european-lung-foundation.org/

Esta hoja informativa ha sido elaborada por el Comité de Salud y Medio Ambiente de la European Respiratory Society (<http://dev.ersnet.org>). La Health and Environment Alliance (HEAL, www.env-health.org), a través de la Dirección General de Medio Ambiente de la Comisión Europea, ha contribuido a financiar y elaborar materiales de apoyo para esta publicación.

Son muchos los elementos que pueden contaminar el aire en espacios interiores. Éstas son algunas de ellas...

Fumar. Todo el mundo sabe que los cigarrillos, las pipas y los puros son malos para la gente que los fuma, ¿pero sabías que el humo puede perjudicar también al resto de personas en la misma habitación? Si aspiras el humo de otras personas, te puede hacer toser y dificultar la respiración.



Humedad. Si el aire o las paredes están demasiado húmedos, puede crecer moho. Este puede entrar en tus pulmones y hacerte enfermar.

Radón. El radón es un gas que procede del subsuelo y que puede acumularse en las casas. Es frecuente en algunas partes de Europa y puede causar enfermedades graves.

Productos químicos. Utilizamos muchos productos químicos en nuestros hogares, para tareas como la limpieza, la decoración y la desinfección. Algunos de estos productos pueden desprender gases que pueden dañar nuestros pulmones.

Mascotas. Las mascotas son fantásticas y todos las queremos, pero pueden provocar que algunas personas caigan enfermas. El pelo y las diminutas partículas de piel que sueltan los animales pueden llegar a los pulmones y dificultar la respiración a algunas personas.

Calefacción y cocina. Es agradable estar en un sitio cálido y acogedor, pero a veces el modo en que mantenemos el calor puede afectar a nuestra salud. El fuego puede desprender partículas diminutas de hollín, que puede provocar tos. Deja las ventanas abiertas al cocinar o utiliza un extractor para deshacerte de los gases peligrosos.



Camas. Unas minúsculas criaturas llamadas ácaros viven en nuestras camas y alfombras. Sus desechos son normalmente inofensivos pero pueden dificultar la respiración a personas alérgicas a los ácaros.

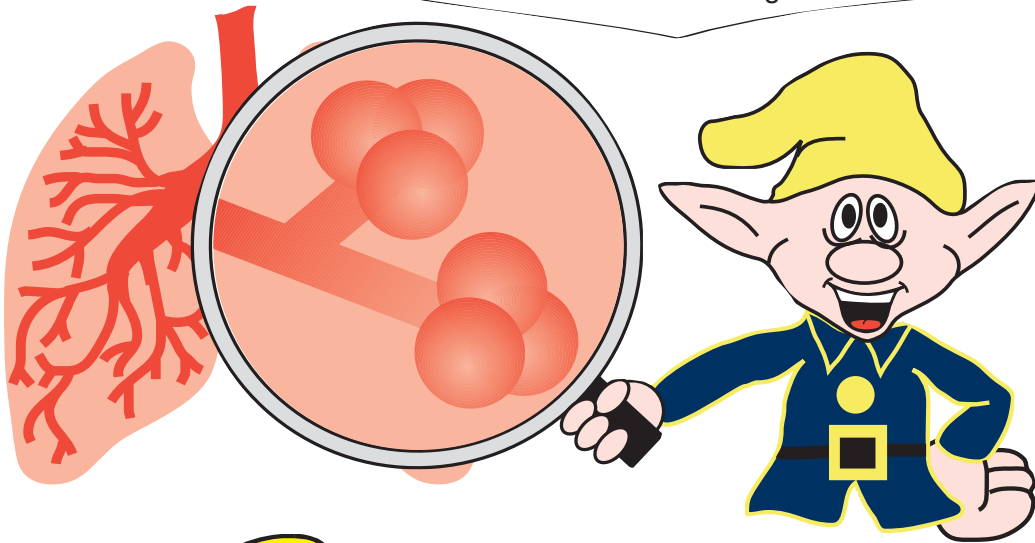
Edificios. A veces, el material utilizado para construir edificios puede ser dañino, especialmente si se altera. El asbesto se ha utilizado mucho en la construcción y puede dañar los pulmones si se respira.

A veces es difícil decir si el aire del interior de los edificios está sucio, porque no siempre se puede ver la contaminación y no caes enfermo hasta que eres mayor. Pero hay algunas pistas que puedes buscar. Si ves moho creciendo en alguna parte, o hay malos olores, quizá es porque el aire no está muy limpio. ¿Hay algún sitio donde frecuentemente notas que no puedes respirar bien, o te pica la nariz y la garganta o toses? Si es así, puede que algo esté contaminando el lugar, o puede que seas alérgico a algo que hay en esa zona.

Nuestros pulmones nos permiten respirar. Son muy, muy importantes y debemos cuidarlos. Contienen muchos tubitos llamados vías respiratorias, que se ramifican en tu pecho como los árboles. El aire contaminado puede dañar los pulmones si lo respiramos.

La contaminación es especialmente mala para niños y jóvenes, cuyos pulmones todavía están creciendo, y para quienes tienen asma.

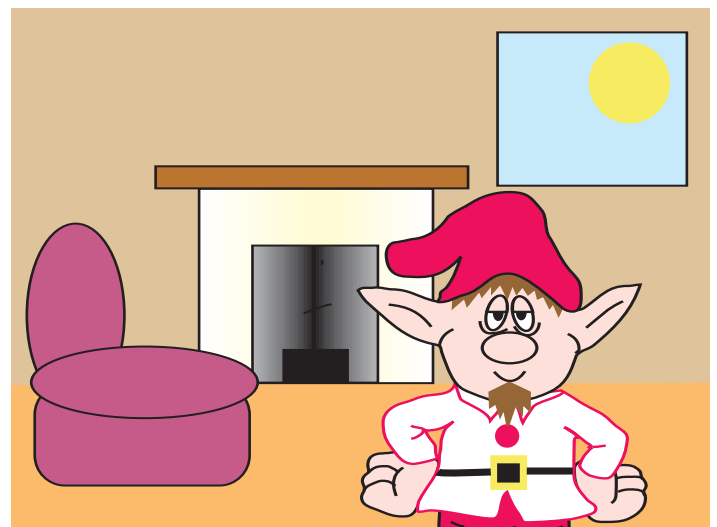
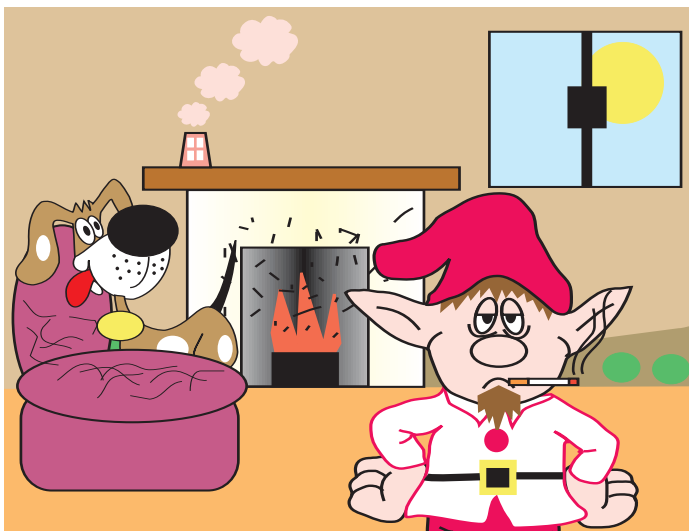
Aquí tienes un dibujo de un pulmón. Está formado por millones de piezas diminutas llamadas células, que son demasiado pequeñas para poder verlas sin un aparato especial llamado microscopio. Estas células se juntan formando muchísimos tubitos y bolsas de aire. La contaminación puede dañar los pulmones de distintas formas. A veces, se recuperan rápidamente pero otras veces el daño es más grave.



- Las partículas pueden entrar en los pulmones y dañarlos o puede hacer que se inflamen las vías respiratorias haciendo difícil respirar.
- Algunos tipos de contaminación, como el humo de los cigarrillos, dañan las células de los pulmones.



Éste es mi amigo Alf.
¡Antes de que le enseñara cosas sobre los pulmones y la contaminación del aire, su casa no era nada sana! Ahora ha hecho seis cambios y se siente mucho mejor. ¿Puedes señalar cuáles son?



Respuestas: Alf ha abierto las ventanas, ha quitado los restos de suciedad del fuego, ha dejado de fumar, se ha deshecho del moño y de la humedad de las paredes y ha tirado ese maloliente ambientador. El perro también ha desaparecido, pero no te preocupes, ¡está bien! Sólo que ahora no le permite subirse a los muebles.

Limpeza del aire en lugares cerrados

Siempre hay cosas que podemos hacer para tratar de garantizar que el aire dentro del edificio esté limpio. Pues pedir ayuda a tus padres o a alguien que cuide de ti. A lo mejor podéis pensar en más maneras de asegurarnos de que el aire dentro sea bueno para respirar.



¡No fumar dentro de la casa! Estoy seguro de que tú no fumas pero quizás alguna de las personas mayores que conoces lo hace. Si ellos supieran que te están perjudicando, podrían salir fuera para fumar.

Abre las ventanas todos los días. A veces puede que haga demasiado frío, o que el aire de fuera tenga algo de humo, pero es importante dejar entrar aire fresco de vez en cuando y que salga todo el aire "viejo". No hagas esto demasiado a menudo si tienes fiebre de heno porque así dejas que el polen entre en habitación.

¿Tiene tu casa o escuela alarmas de humos o detectores de otros contaminantes? Puedes preguntarle a alguien, y averiguar si las han comprobado últimamente.

Averigua si se ha limpiado o revisado últimamente la chimenea, la campana de la cocina o la calefacción central de tu casa. Si no se cuidan, pueden ensuciar el aire del interior.

Pídele a alguien que esté cuidando de ti que lea mi hoja de información para personas mayores, que está en mi sitio web en www.es.european-lung-foundation.org/ o puede que queráis visitar: ec.europa.eu/environment/youth/index_es.html o ecoagents.eea.europa.eu