

# Calidad del aire



Cancer & Environment Network  
of Southwestern Pennsylvania



## Los contaminantes comunes del aire interior incluyen:

- Humo de tabaco (incluidos los cigarrillos electrónicos o "vaping").
- Moho y hongos.
- Ácaros del polvo y cucarachas.
- Volatile Organic Compounds- VOCs (compuestos orgánicos volátiles), que incluyen:
  - Químicos como formaldehyde (formaldehído), styrene (estireno) y benzene (benceno) entre otros.
- Productos químicos retardantes de llama.
- Sustancias químicas en las fragancias, como los phthalates (ftalatos)?

## Los contaminantes comunes del aire exterior incluyen:

- Emisiones de automóviles, autobuses, camiones, barcos y trenes.
- Humo de los incendios forestales.
- Instalaciones industriales.
- fumar o fogatas.

## Para protegerse de los contaminantes del aire interior y exterior y contribuir a la limpieza del aire en su comunidad:

- Cierre las ventanas durante el tránsito intenso.
- Mantener un sistema HVAC en funcionamiento.
- Considere usar un purificador de aire interior portátil.
- Evite hacer ejercicio cerca de áreas de mucho tráfico.
- Minimice las actividades al aire libre cuando los niveles de contaminación sean altos.
  - Consulte el [daily air quality index-AQI](#) (índice diario de calidad del aire). El AQI clasifica la calidad del aire para ayudar a indicar si está alcanzando niveles poco saludables.
- Pida a los funcionarios gubernamentales y las empresas que protejan la salud pública, cumplan con todas las leyes de contaminación del aire y se comprometan a reducir la contaminación a través de tecnologías más seguras.

Para obtener más información, visite lo siguiente:

- [Cancer and the Environment of Southwestern Pennsylvania, Chemical Fact Sheet: VOCs](#) (El cáncer y el medio ambiente del suroeste de Pensilvania, hoja informativa sobre productos químicos: COV).
- [Cancer and the Environment of Southwestern Pennsylvania, Chemical Fact Sheet: Particulate Matter](#) (El cáncer y el medio ambiente del suroeste de Pensilvania, hoja informativa sobre químicos: Partículas).
- [Cancer and the Environment of Southwestern Pennsylvania: Ventilation Fact Sheet](#) (El cáncer y el medio ambiente del suroeste de Pensilvania: hoja informativa sobre la ventilación).