

Calidad del aire interior y asma



Las personas pasan aproximadamente el 90 % del tiempo en espacios cerrados, donde el aire puede estar entre dos y cinco veces más contaminado que en el aire libre. En el caso de las personas con asma, los contaminantes del aire pueden desencadenar los síntomas del asma y causar problemas graves de salud.

¿Qué es la calidad del aire interior?

La calidad del aire interior (CAI) se refiere a la calidad y pureza del aire dentro de los edificios y en sus alrededores. Factores como la temperatura, la humedad, la ventilación, los contaminantes, la ocupación y los materiales de construcción pueden afectar la CAI. Cuando respiramos por la nariz o la boca, el aire recorre las vías respiratorias hasta llegar a los pulmones. No todo el aire que inhalamos es limpio. Puede contener numerosos contaminantes, como gases y partículas, muchos de ellos demasiado pequeños para ser visibles. Cuando estos contaminantes pasan de los pulmones al resto del cuerpo, pueden afectar la salud. Por eso es fundamental garantizar un aire interior limpio.

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica (es decir, de por vida) que dificulta el paso del aire hacia dentro y fuera de los pulmones. Puede ser grave e incluso poner en riesgo la vida. No tiene cura, pero puede controlarse para llevar una vida normal y saludable. En el asma siempre existe cierto grado de inflamación en las vías respiratorias de los pulmones. Esto hace que sean especialmente sensibles cuando se exponen a **factores desencadenantes** como virus, alérgenos e irritantes, como partículas presentes en el aire.

¿Cómo afecta una mala calidad del aire interior a las personas con asma?

Incluso pequeñas cantidades de contaminación del aire interior pueden causar problemas graves en personas con asma. Debido a que sus vías respiratorias ya están sensibles e inflamadas, la exposición a contaminantes del aire interior puede provocar opresión en el pecho, dificultad para respirar, tos y sibilancias.

Contaminantes comunes del aire interior que pueden desencadenar síntomas de asma:



Productos químicos



Fragancias



Moho



Plagas



Caspa de mascotas



Ácaros del polvo

La exposición a estos contaminantes puede empeorar los síntomas del asma, lo que puede aumentar el uso de medicamentos, las visitas al departamento de emergencias o las hospitalizaciones. De hecho, el asma es una de las principales causas de ausentismo escolar, con una estimación de 13,8 millones de días de clase perdidos.

¿Cuáles son las soluciones para mejorar la calidad del aire interior?

Eliminar los factores desencadenantes del asma en espacios cerrados mejora la calidad del aire y reduce los síntomas tanto en niños como en adultos. Esta solución se ha asociado con varios resultados positivos, como una mejor asistencia escolar y una disminución de hospitalizaciones, visitas al departamento de emergencias y uso de medicamentos de alivio rápido. Garantizar que los ambientes interiores estén libres de alérgenos e irritantes ayuda a proteger la salud de los niños en casa y en la escuela.

Tres maneras de protegerse de la contaminación del aire interior:

1. Eliminar o reducir la fuente de contaminación.
2. Aumentar la ventilación incorporando aire del exterior para diluir la contaminación del aire interior (cuando la calidad del aire exterior sea buena).
3. Filtrar el aire interior para reducir los contaminantes del aire.

Puede haber contaminación del aire interior en cualquier tipo de edificio, ya sea una vivienda, una escuela o el lugar de trabajo. Cada tipo de contaminación presenta sus propios desafíos, pero también soluciones.



Para obtener más información, visite:

[Aire limpio en la escuela](#)

[Regreso a clases con pulmones sanos](#)

[Aire limpio en el hogar](#)

[Aire limpio en el trabajo](#)



Este proyecto ha sido financiado en su totalidad por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, Environmental Protection Agency), en virtud del acuerdo de asistencia núm. 84098901 (CFDA 66.034), otorgado a la American Lung Association. El contenido de este documento no refleja necesariamente las opiniones ni las políticas de la Agencia de Protección Ambiental, ni la EPA avala marcas comerciales ni recomienda el uso de los productos comerciales mencionados en este documento.