



8 CONSEJOS PARA COMBATIR LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE DENTRO DE TU HOGAR

La mejor manera para combatir la contaminación del aire es empezando desde el interior de tu hogar.

Para ello, la *Asociación Americana del Pulmón* nos brinda las siguientes sugerencias:

1. **No permitas que nadie fume dentro de tu casa.**
2. **Realiza una prueba de detección de radón** en tu domicilio.
3. **Mantén los niveles de humedad por debajo del 50 por ciento y usa un deshumidificador o un aire acondicionado según sea necesario.** Limpia estos equipos regularmente.
4. **Repara cualquier fuga en el hogar que pueda contribuir al crecimiento de moho.**
5. **Guarda los alimentos** en el refrigerador y en tu alacena, **pon la basura en botes con tapas y usa cebo o carnada para controlar las plagas (por ejemplo, roedores).**
6. **Evita quemar madera**, ya que esto aumenta significativamente la contaminación interior.
7. **No uses velas perfumadas ni fragancias para ocultar los olores.** Determina la fuente de un olor desagradable y límpiala.
8. **Utiliza productos de limpieza, para el hogar y recreativos que sean menos tóxicos.**

De acuerdo con la *Organización Mundial de la Salud (OMS)*, **4.3 millones de personas mueren prematuramente cada año debido a enfermedades atribuibles a la contaminación del aire interior**, siendo la causa principal el uso de combustibles sólidos ineficientes para cocinar. De esas muertes:



8 CONSEJOS PARA COMBATIR LA CONTAMINACIÓN DEL AIRE DENTRO DE TU HOGAR

- **12%** se deben a **neumonía**
- **34%** a **accidente cerebrovascular**
- **26%** a **enfermedad coronaria** (desequilibrio entre el flujo sanguíneo de las arterias coronarias y el requerimiento de oxígeno del músculo cardíaco)
- **22%** a **enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC)**, y
- **6%** a **cáncer de pulmón**.

Aunque todo consumo de energía en los hogares repercute de diversas formas en la salud, la contaminación del aire causada por la quema incompleta de combustibles en cocinas, estufas y lámparas de baja eficiencia usadas para cocina, calefacción de locales e iluminación constituye uno de los mayores riesgos para la salud.

Por ello, la ausencia de aire contaminado dentro y fuera de las viviendas es fundamental para tener una vida sana. Sigue estos consejos y protege tu salud y la de los tuyos.

Vía: ClicklSalud