

# La Calidad del Aire y el Embarazo



La mala calidad del aire puede producirse por la contaminación causada por el tráfico, fuentes industriales o por el humo de los incendios forestales. La contaminación atmosférica produce gases tóxicos, compuestos orgánicos volátiles y partículas.

**Durante el embarazo, la exposición a estos contaminantes ha sido relacionada con un aumento en el riesgo de:**

- Aborto espontáneo
- Presión alta durante el embarazo
- Diabetes (alta concentración de azúcar en sangre) gestacional
- Parto prematuro
- Peso bajo al nacer
- Muerte fetal

## ¿CÓMO SE MIDE LA CALIDAD DEL AIRE?

El índice de Calidad de Aire (AQI, por sus siglas en inglés) es un número que indica que tan limpio o insalubre se encuentra el aire cada día. Esta cifra se puede encontrar en internet en la página [AirNow.gov](http://AirNow.gov).



Escanee para ver su AQI local

1-50  
**BUENA**

51-100  
**MODERADA**

101-150  
**INSALUBRE**  
para grupos sensibles

151-200  
**INSALUBRE**  
para todos

201-300  
**MUY INSALUBRE**  
para todos

# RECOMENDACIONES

Sí la condición del aire es insalubre, esto es lo que debe hacer:

1

Utilice un filtro de aire HEPA en su casa.



2

¿No tiene un filtro de aire? Escanee el código QR para aprender como hacer su propio filtro de aire en casa.



3

Utilice tapabocas N95 cuando este fuera de casa sí el AQI es mayor de 150.



4

Sí el AQI se encuentra entre 51-100, planee actividades al aire libre en la mañana. Sí el AQI es >100, ejercítese en espacios cerrados.



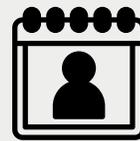
5

Sí el AQI es >200, mantenga las ventanas de su casa cerradas.



6

Comuníquese con su médico o llame al 911 sí presenta contracciones, sangrado, disminución de movimiento fetal, o algún otro síntoma de alerta.



Rasmussen NEJM 2022, CDC

Traducción en español, Laura Pinilla Mejía, CU CCCEH