



Programa Healthy Kids

Hidrocarburos Aromáticos Policíclicos



Los hidrocarburos aromáticos policíclicos (PAH, por las iniciales en inglés) son una familia de sustancias químicas que se forman y se liberan al aire cuando se queman materiales como madera, gasolina, carbón, basura y tabaco. Esas sustancias también se forman en alimentos que se han asado a la parrilla, ahumado o freído.

Los PAH en el aire pueden irritar los ojos y las vías respiratorias, así como provocar asma y otros problemas respiratorios. Son especialmente dañinos para los niños porque sus pulmones y órganos todavía se están desarrollando. Algunos PAH pueden producir cáncer.

Encontrar PAH en la orina de los niños es común y no significa que su salud se verá afectada. Los científicos aún están aprendiendo qué niveles pueden ser peligrosos.

Los PAH se forman como subproductos y son el resultado de quemar materiales y cocinar alimentos de ciertas maneras. La mayor parte de los PAH no se producen ni se utilizan a propósito. El naftaleno es un PAH se utiliza en la fabricación de productos y en repelentes de polillas (como bolas de polilla).

Para obtener información y recursos, visite nuestro sitio web:

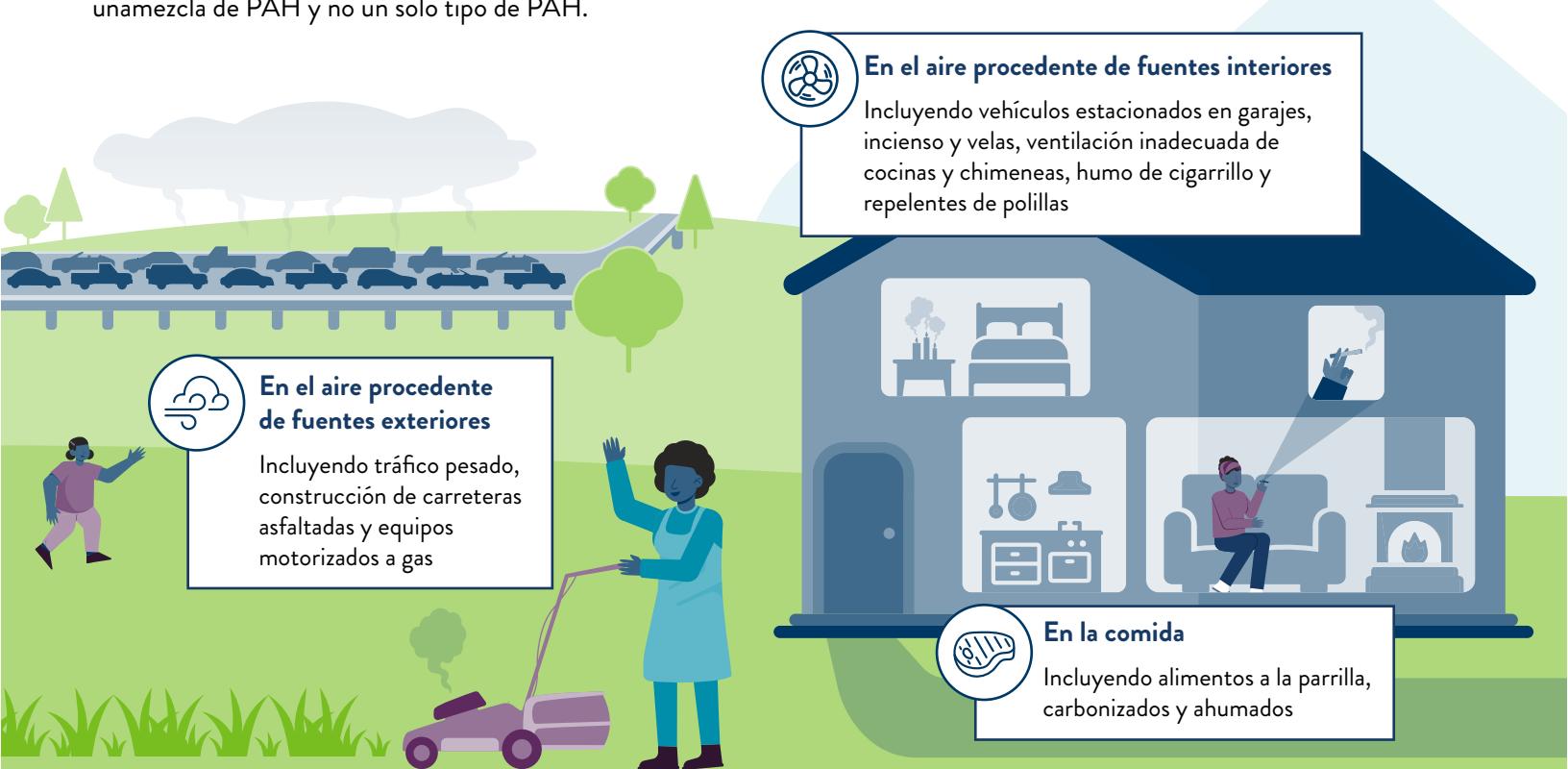


Healthy Kids MN

[health.mn.gov/
HealthyKidsChemicals](http://health.mn.gov/HealthyKidsChemicals)

¿Dónde se pueden encontrar los PAH?

Por lo general, las personas se exponen a una mezcla de PAH y no un solo tipo de PAH.



Cómo puede reducir la exposición a los PAH



Aire de fuentes interiores

- No deje su vehículo al ralentí en un garaje adosado a la casa.
- Limite el uso de incienso y velas alrededor de su hijo. Si los usa en espacios interiores, mantenga una buena ventilación con ventiladores o abra las ventanas.
- Utilice el ventilador de ventilación de la cocina o abra las ventanas mientras cocina.
- Asegúrese de que su estufa de leña y chimenea se ventilen correctamente.
- Si su casa tiene un horno de aire forzado, reemplace el filtro regularmente.
- Si usted fuma, hágalo fuera de la casa o del automóvil, y lejos de su hijo. A fin de obtener ayuda gratuita para dejar de fumar, llame al 1-800-7848-669 (1-800-QUIT-NOW) o visite el sitio www.quitpartnermn.com.
- Evite las áreas donde su hijo pueda respirar humo de segunda mano. Pídale a los demás que no fumen cerca de su hijo.
- En lugar de usar productos para ahuyentar polillas, tome medidas para prevenirlas. Guarde la ropa de temporada y la ropa de cama que no se usa con frecuencia en bolsas o recipientes herméticos. Si necesita usar bolitas antipolillas, utilícelas únicamente en recipientes que estén etiquetados como herméticos. Nunca las use en espacios abiertos como habitaciones, armarios o áticos. Los vapores de las bolitas antipolillas pueden dispersarse en el aire y causar efectos dañinos.



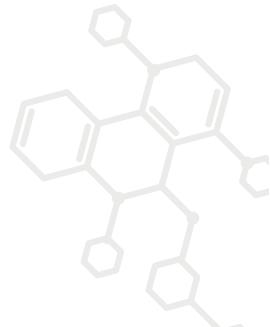
Aire de fuentes exteriores

- Minimice el tiempo de su hijo cerca de:
 - Zonas de tráfico pesado o vehículos en ralentí
 - Construcción de carreteras asfálticas y sitios para techos de alquitrán
 - Equipos motorizados a gas, como cortadoras, cortadoras de malezas y sopladores de nieve
- Al conducir en tráfico pesado, cierre las ventanillas y configure el ventilador para recircular el aire dentro del automóvil.
- Siga las recomendaciones de alerta de calidad del aire en el sitio www.airnow.gov. Puede descargar una aplicación de teléfono celular. Durante una alerta sobre la calidad del aire, limite el tiempo que su hijo pasa al aire libre y cierre las ventanas. Esto es especialmente importante si su hijo tiene asma.
- Si tiene una queja por una razón ambiental o contaminación del aire, puede presentar un formulario de queja a la Agencia de Control de la Polución en Minnesota: www.pca.state.mn.us/air/have-complaint.



Alimentos

- Sirva menos comidas a la parrilla, carbonizadas, ahumadas y fritas. Cocinar lentamente, hervir o cocinar al vapor son buenas alternativas. Si quema alimentos, deseche la parte ennegrecida antes de comerlos.



PAH analizados en la orina de su hijo

Una vez que ingresan al cuerpo de una persona, los PAH pueden transformarse en sustancias químicas relacionadas. Las conocemos como “productos de degradación”. Healthy Kids Minnesota analizó los productos de descomposición de los PAH en la orina de su hijo. Los productos de degradación de los PAH tienen nombres químicos largos, por lo que usamos abreviaturas en esta hoja y la de resultados de su hijo.

PAH Breakdown Products Tested	Full Chemical Name	Original PAH
1-PYR	1-Hydroxypyrene	pyrene
1-NAP	1-Hydroxynaphthalene	naphthalene
2-NAP	2-Hydroxynaphthalene	naphthalene
2-FLUO	2-Hydroxyfluorene	fluorene
3-FLUO	3-Hydroxyfluorene	fluorene
3-PHEN	3-Hydroxyphenanthrene	phenanthrene

www.health.mn.gov
Para obtener esta información en otro formato, envíe un correo electrónico a:
health.biomonitoring@state.mn.us

(Departamento de Salud de Minnesota)
Minnesota Department of Health
Biomonitoring Program
625 Robert St N, PO BOX 64975
St. Paul, MN 55155-2538



Para obtener información y recursos, visite nuestro sitio web:
health.mn.gov/healthykidsmn