



# Las partículas

## Hoja De Datos

El término **partículas finas**, o **partículas 2.5 (PM2.5)**, se refiere a partículas muy pequeñas o gotitas en el aire con un diámetro de  $2\frac{1}{2}$  micrómetros o menos. Varios miles de estas partículas podrían caber dentro del punto al final de esta oración. Estas partículas invisibles pueden permanecer suspendidas en el aire durante horas o semanas antes de posarse sobre alguna superficie. Asimismo, estas partículas pueden desplazarse a lugares profundos de los pulmones, y estar expuestas a ellas puede causar irritación breve en los ojos, la nariz, la garganta y los pulmones también puede causar, tos, estornudos, goteo nasal y dificultad para respirar. La exposición a partículas finas puede ser un factor desencadenante del asma.

### Fuentes comunes de partículas finas:

- calentadores ambientales de combustible
- velas encendidas
- caspa de mascotas
- polen
- ácaros del polvo
- chimeneas
- humo (incluyendo el humo de la cocina)
- polvo

## Medidas recomendadas:



**Para reducir los ácaros del polvo, cubra los colchones y las almohadas con cubiertas de cremallera a prueba de polvo.**



**Pase la aspiradora y el trapeador en su casa una o dos veces por semana. Use una aspiradora con un filtro HEPA (filtro de aire de alta eficiencia).**



**Instale un filtro ambiental de alta eficiencia en la caldera y el aire acondicionado. Recomendamos los filtros con una calificación MERV de al menos 9.**

El Center for Integrative Environmental Health Sciences (Centro de Salud Ambiental Integral o CIEHS) de la University of Louisville (Universidad de Louisville) llevó a cabo esta investigación (Núm. de subvención NIEHS: P30 ES030283). El CIEHS se esfuerza por informar al público sobre temas de salud ambiental y establecer relaciones transparentes con las comunidades vecinas para fomentar modos de vida más saludables. Para obtener más información sobre el CIEHS, visite <https://louisville.edu/ciehs>.



**CENTER FOR INTEGRATIVE  
ENVIRONMENTAL HEALTH SCIENCES**