



CÓMO LA CONTAMINACIÓN DE AIRE PERJUDICA A LAS EMBARAZADAS

La contaminación de aire amenaza la salud de todos, pero plantea riesgos desproporcionados para mujeres embarazadas y bebés. Los fetos que se ven expuestos a la contaminación del aire en el útero, corren el riesgo de tener bajo peso al nacer o de nacer prematuramente, manifestar un desarrollo inadecuado del sistema inmunológico, tener menor inteligencia cognitiva, diabetes gestacional, y pueden también sufrir impactos de salud a largo plazo, incluyendo asma y presión arterial alta. El cambio climático ha aumentado drásticamente la frecuencia de las olas de calor, los incendios forestales y las tormentas extremadamente fuertes, todo lo cual también aumenta la contaminación del aire. El verse expuesto a contaminantes del aire como el ozono, especialmente durante ciertos periodos del embarazo, también se ha relacionado con el parto prematuro, el cual puede tener consecuencias para la salud del bebé a largo plazo. A continuación se presenta un sumario de cómo los contaminantes en el aire perjudican a los bebés en crecimiento, y algunas ideas de cómo protegerlos durante el embarazo, antes de que nazcan.

Exposición diaria

La contaminación de aire en nuestra vida cotidiana puede afectar a las embarazadas, y los efectos perjudiciales para la salud pueden aparecer en los niños incluso muchos años después de su nacimiento. Estos son algunos de los contaminantes de aire más comunes que pueden afectar a los niños que fueron expuestos en el útero, antes de nacer:

Contaminación por hollín

La contaminación por hollín consiste en pequeñísimas gotas o partículas suspendidas en el aire. Proviene de diversas fuentes, como la quema de combustibles fósiles para generar energía y los incendios forestales. Las partículas más pequeñas no tienen más de 2,5 micrones de ancho, lo cual es 30 veces menos que el diámetro de un cabello humano. Estas partículas, también llamadas PM2,5 o contaminación por partículas, son fácilmente inhaladas, se pueden incrustar en nuestros pulmones y de ahí pasar directamente a la corriente sanguínea. Se ha encontrado contaminación por hollín en placentas, que son los órganos temporales que apoyan el crecimiento del feto. Los hijos de madres expuestas a la contaminación por hollín a distintos momentos del embarazo, tienen un mayor riesgo de desarrollar presión arterial elevada y asma.

Smog

El smog, también conocido como ozono a nivel de suelo, es un potente irritante pulmonar. Se forma en la atmósfera cuando ciertas sustancias químicas se combinan con el calor y la luz solar. Las centrales eléctricas, el fracking, los automóviles, los camiones y los motores diésel, pueden ser fuentes de sustancias químicas que forman smog. Los niveles más elevados de smog pueden aumentar significativamente el riesgo de un parto prematuro.

Contaminación de aire en espacios cerrados

La contaminación de aire en espacios cerrados de cualquier hogar o lugar de empleo, puede incluir compuestos orgánicos volátiles (COV), que son sustancias químicas emitidas al aire en forma de gas. Éstas pueden penetrar desde afuera si provienen de automóviles, camiones y operaciones de petróleo



y gas, incluyendo a pozos petroleros, tuberías y plantas de energía a base de hidrocarburos. También pueden provenir de artículos domésticos como pinturas, productos de cuidado personal, pesticidas, muebles y productos de limpieza. El respirar estos COV puede resultar en problemas respiratorios, daños al sistema nervioso central y a los órganos, y cáncer. La exposición de fetos a compuestos orgánicos volátiles en el útero, puede aumentar el riesgo de que nazcan con bajo peso, y también de que sufran de enfermedades respiratorias en la infancia.

Materiales peligrosos

Los materiales peligrosos como el asbesto, el radón, los bifenilos policlorados (PCBs), el plomo en partículas de pinturas viejas y el mercurio en los pisos, son motivo de preocupación, especialmente en casas antiguas. El respirar estos materiales en el ambiente puede ser perjudicial para los recién nacidos.

El moho

El moho puede convertirse en un problema respiratorio cuando el agua penetra los hogares por goteras, tuberías, ventanas, cimientos, inundaciones, drenajes deficientes y demás. El respirar moho puede causar síntomas de alergia y problemas respiratorios. Aún no se ha estudiado a fondo el efecto del moho durante el embarazo.

La misión de Moms Clean Air Force es proteger a los niños de la contaminación del aire y el cambio climático. Imaginamos un futuro seguro, estable y equitativo donde todos los niños respiren aire limpio. www.momscleanairforce.org

La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI, por sus siglas en inglés) es la principal organización de membresía con más de 7,100 alergistas/inmunólogos y un recurso de confianza para los pacientes. www.aaaai.org

MOMS
clean air
FORCE

EcoMadres

AAAAI
American Academy of
Allergy Asthma
& Immunology

Los incendios forestales

Los incendios forestales provocados por el cambio climático son cada vez más frecuentes y de mayor duración. Es peligroso respirar el humo de los incendios forestales.

Si bien se han estudiado los efectos adversos del tabaco, del efecto indirecto del humo de cigarrillo, e incluso el efecto de las estufas de leña, las consecuencias de respirar el humo de incendios forestales durante el embarazo son menos conocidos. Los estudios han demostrado que puede provocar partos prematuros. Los fetos expuestos al humo de incendios forestales en el útero, tienen mayores probabilidades de sufrir infecciones respiratorias después de nacer.



La contaminación del aire, el embarazo y la justicia ambiental

Si bien la contaminación del aire es una amenaza para todas las personas embarazadas, sus impactos no son parejos.

En los Estados Unidos, las mujeres afroamericanas de todos los niveles económicos y educativos, tienen una probabilidad entre dos y tres veces mayor de morir por complicaciones relacionadas con el embarazo que las mujeres blancas. A pesar de que la exposición a la contaminación de aire tiende a ser alta en todas las comunidades de bajos ingresos, las comunidades de color que han sido históricamente marginadas son las más expuestas a riesgos, porque el racismo sistémico ha creado prácticas que obligan a las familias afroamericanas, mestizas e indígenas a vivir en lugares que son más susceptibles al calor extremo, el smog, el hollín, el humo de los incendios forestales y otros contaminantes del aire. Las comunidades más expuestas a la contaminación de aire tienen tasas de asma infantil más altas que el promedio.



¿Qué pueden hacer las personas embarazadas para protegerse de la contaminación del aire?

El protegerse de los contaminantes del aire no es responsabilidad exclusiva de las embarazadas. Aún así, es bueno consultar con su médico, verificar la calidad del aire local en su aplicación meteorológica preferida, y limitar el ejercicio al aire libre durante el calor extremo, y cuando los niveles de contaminación no sean seguros para las personas más vulnerables. El uso de una mascarilla o tapabocas que filtre partículas durante incendios forestales, como la mascarilla N95, puede ayudar a minimizar la inhalación de humo.

Únase a nosotros

Las embarazadas y los niños merecen respirar aire limpio. Cualquier persona que cargue y de vida a un bebé, al igual que aquellos que los quieren, pueden unirse a EcoMadres para exigirle a los legisladores que implementen políticas sólidas que contra el cambio climático y la contaminación del aire.

www.momscleanairforce.org

Fuentes:
www.momscleanairforce.org/sources-pregnancy-airpollution

ACTUALIZADO EN ABRIL DE 2026



EcoMadres



La misión de Moms Clean Air Force es proteger a los niños de la contaminación del aire y el cambio climático. Imaginamos un futuro seguro, estable y equitativo donde todos los niños respiren aire limpio. www.momscleanairforce.org

La Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI, por sus siglas en inglés) es la principal organización de membresía con más de 7,100 alergistas/inmunólogos y un recurso de confianza para los pacientes. www.aaaai.org