



# La mujer y la salud ambiental

## Información para adultos de la tercera edad y sus cuidadores

**E**l medio ambiente afecta la salud humana de muchas maneras. Un medio ambiente sano tiene efectos positivos; un medio ambiente contaminado perjudica la salud. Algunos de los efectos negativos afectan particularmente a la mujer, sobre todo si tiene más de 50 años.

Los contaminantes son factores en afecciones comunes como la enfermedad pulmonar y otras condiciones crónicas. Hay condiciones crónicas como la hipertensión arterial, la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC) y el asma, que son más comunes entre las mujeres de más de 50 que entre los hombres de la misma edad.<sup>2</sup>

En esta hoja se ofrece información sobre los pasos que usted puede tomar para evitar exponerse a los contaminantes ambientales, así como las condiciones de las que se debe tomar conciencia a medida que uno envejece, especialmente:

- Contaminantes en el aire que respira,

- Productos de limpieza y pesticidas que emplean en la casa, y
- Exposición al plomo durante la niñez y los problemas resultantes después de la menopausia.<sup>3</sup>

### Contaminación del aire

La contaminación del aire consiste en echar al aire sustancias nocivas. Entre los ejemplos de contaminantes del aire se cuentan:

- Partículas finas, como escape de los automóviles u hollín;
- Gases, que incluyen el ozono y el monóxido de carbono;
- Humo resultante de la quema de carbón, petróleo o keroseno, y de los productos de limpieza doméstica y de pinturas; y
- Humo de tabaco, fuego al aire libre y chimeneas de leña.

Las partículas finas y el ozono se encuentran entre los contaminantes más nocivos.

Quedarse adentro no necesariamente protege contra la contaminación del aire. Las

**La enfermedad cardíaca es la principal causa de muerte entre las mujeres de más de 65 años de edad.<sup>1</sup>**

---

**Por favor llame al Centro Nacional para el Control de Venenos si usted o alguien más muestra algún signo de estar envenenado (1-800-222-1222).**

partículas finas pueden entrar por ventanas abiertas, puertas o acondicionadores de aire. Sin ventilación adecuada, el humo de tabaco o los vapores de productos de limpieza pueden concentrarse en el aire interior y deteriorar su calidad rápidamente.

## Efectos de la contaminación del aire sobre la salud

- Si usted tiene una enfermedad cardiovascular, la contaminación puede aumentar el ritmo de



su corazón<sup>4</sup> o causar variaciones súbitas. La contaminación puede empeorar la aterosclerosis coronaria o las afecciones cardíacas que pueden producir un ataque al corazón,<sup>5,6</sup> y hasta la muerte, especialmente entre las mujeres postmenopáusicas.<sup>7</sup>

- Si usted tiene una enfermedad pulmonar, la contaminación del aire puede entrar en el sistema respiratorio y causar problemas, incluidas la inflamación de los pulmones, problemas para respirar y agravamiento del asma y la EPOC.
- Si usted tiene diabetes, exponerse a la contaminación puede aumentar su riesgo de un ataque cerebral, ataque al corazón u otros problemas cardíacos.<sup>8</sup>

## Cómo evitar o reducir al mínimo su exposición a la contaminación del aire

Verifique todos los días el índice de calidad del aire (en inglés, Air Quality Index, AQI), para saber cuán limpio está el aire y si le va a afectar la salud. En los días en que la calidad del aire es mala, reduzca al máximo sus actividades al aire libre. Puede aprender

más sobre el AQI al visitar el sitio Web [www.epa.gov.airnow](http://www.epa.gov.airnow). También puede aprender más consultando el pronóstico del tiempo en los diarios, la televisión y la radio.

## Los pesticidas y los productos de limpieza

Los pesticidas y los productos de limpieza, en forma de polvo, gel, líquido o aerosol, son sustancias químicas poderosas que se usan en el hogar y el jardín para matar plagas. La exposición excesiva a estas fuertes sustancias en pesticidas y a productos de limpieza puede causar:

- Dolores de cabeza,
- Mareos,
- Contracción involuntaria de los músculos,
- Náuseas y
- Debilidad

Si usted, un familiar o un amigo siente alguno de estos síntomas, llame a su centro local de control de venenos.

Las encuestas en las salas de emergencia sugieren que los niños menores de seis años tienen más probabilidades de ingerir un veneno mientras visitan a los abuelos, donde es más probable que las sustancias venenosas estén al alcance de los niños, que en su propia casa.

Si bien los adultos mayores representaron menos del tres por ciento de los incidentes de envenenamiento notificados, en comparación con los niños y los adultos jóvenes sus probabilidades de sufrir consecuencias graves eran el doble, y de morir por exposición a estas sustancias químicas eran diez veces más.<sup>11</sup> Asimismo, se ha establecido una relación entre la exposición prolongada a los pesticidas y problemas de salud como el cáncer, y problemas neurológicos como la demencia.<sup>12, 13</sup>

## Cómo evitar o reducir al mínimo su exposición a los pesticidas y a los productos de limpieza

- Mantenga los productos en el recipiente en que vinieron. Lea las etiquetas con cuidado y siga las precauciones recomendadas.
- Siga las instrucciones en la etiqueta para desechar los pesticidas y productos de limpieza.
- Cuando use estos productos en interiores, abra

puertas y ventanas y encienda un ventilador para que haya abundante circulación de aire.

- Use el producto solo en la zona que lo necesite. No exceda la cantidad recomendada en la etiqueta.
- Nunca use productos para exteriores en interiores. Cierre puertas y ventanas antes de aplicar los productos en el exterior.
- Después de usar estos productos, lávese las manos y cualquier otra parte del cuerpo o de la ropa que puedan haber estado expuestos a ellos.

## Plomo

¿Sabía usted que el plomo al que estuvo expuesto en una época anterior de su vida todavía está en su organismo? El plomo se acumula en los huesos, donde tal vez no surta ningún efecto negativo hasta más adelante en la vida. Durante la menopausia, reservas en los huesos se descomponen y liberan plomo al torrente sanguíneo. Entre las mujeres mayores, el nivel de plomo puede ser hasta 25 o 30 por ciento más alto que antes de la menopausia.<sup>14</sup>

Estos aumentos, combinados con la exposición ambiental al plomo en el agua o en el hogar, pueden tener efectos negativos a la salud. Los niveles elevados de plomo pueden aumentar su riesgo de hipertensión, aterosclerosis y reducción de la funciones renales.<sup>14</sup> Además, el envenenamiento puede llevar a una reducción del funcionamiento cognoscitivo, con síntomas similares a la demencia.<sup>15</sup>



## ¿Sabía usted?

- La terapia hormonal para reducir los síntomas de la menopausia puede aumentar su riesgo de desarrollar asma.<sup>9</sup>
- En el 2003, más de 63,000 mujeres murieron de EPOC, comparadas con 59,000 hombres.<sup>2</sup>
- La diabetes es un problema de salud muy importante en la mujer, especialmente entre las afroamericanas y las nativas americanas/nativas de Alaska.<sup>10</sup>

## ¿Qué puede usted hacer?

- Consulte a un médico inmediatamente si siente síntomas de dolor de cabeza, mareo, contracciones musculares involuntarias, náuseas o debilidad.
- Llame a su proveedor local de agua potable y pida informes anuales de la calidad del agua. Haga analizar el agua de pozo anualmente por un laboratorio certificado. Si desea más información, llame a la línea directa de la EPA Safe Drinking Water Hotline (1-800-426-4791) o consulte [www.epa.gov/safewater](http://www.epa.gov/safewater).
- Deje la pintura con plomo como está si está en buenas condiciones; no aplique lija ni calor a pintura que pueda contener plomo.
- No remueva usted mismo la pintura que contiene plomo. Para evitar riesgo a la exposición, contrate a un profesional especializado en la reducción de plomo.

## ¿Dónde puedo obtener más información?

### Los adultos de edad avanzada y los asuntos de salud ambiental

La iniciativa para ancianos de la EPA está trabajando para proteger la salud de los adultos de la tercera edad de los peligros ambientales mediante estrategias de prevención y administración de riesgos,

educación e investigación. Si desea más información sobre la iniciativa para los ancianos de la EPA, visite el sitio Web [www.wpa.gov/aging](http://www.wpa.gov/aging).

### Los adultos de mayor edad y la calidad del aire

<http://airnow.gov/index.cfm?action=static.olderadults>

### Calidad del aire

*Índice de calidad del aire de la Agencia de Protección Ambiental*

[www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)

*Calidad del aire interior*

[www.epa.gov/iaq/](http://www.epa.gov/iaq/)

*Hogares sin humo*

[www.epa.gov/smokefree/](http://www.epa.gov/smokefree/)

### Salud ambiental

*MedlinePlus*

<http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/airpollution.html>

### Enfermedad cardíaca y ataque cerebral

*Asociación Americana de Corazón*

<http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=3015971>

### Enfermedades pulmonares

*Instituto Nacional del Corazón, Pulmón y la Sangre*

<http://www.nhlbi.nih.gov/health/public/lung/index.htm>

### Asociación Americana de Pulmón

<http://www.lungusa.org>

### Salud de la mujer

*Centro Nacional de Investigación sobre la Mujer y la Familia*

<http://www.center4research.org/>

*Departamento de Salud y Servicios Humanos de los E.E.U.U.*

<http://www.4women.gov/espanol/>

## Notas

1 Centers for Disease Control and Prevention, [http://www.cdc.gov/DHDSP/announcements/american\\_heart\\_month.htm](http://www.cdc.gov/DHDSP/announcements/american_heart_month.htm)

2 American Lung Association, <http://www.lungusa.org>

[www.lungusa.org/site/apps/s/content.asp?c=dvLUK900E&b=34706&ct=3052283](http://www.lungusa.org/site/apps/s/content.asp?c=dvLUK900E&b=34706&ct=3052283)

3 Muldon, S.B.; Cauley, J.A.; Kuller, L.H.; Morrow, L.; Needleman, H.L.; Scott, J.; Hooper, F.J.; Effects of blood levels on cognitive function of older women.

4 American Heart Association, <http://www.americanheart.org/presenter.jhtml?identifier=4419>

5 Brook, R.D.; Franklin B.; Cascio W.; Hong, Y.; Howard G.; Lipsett, M.; Luepker, R.; Mittleman, M.; Samet, J.; Smith Jr, S.C.; and Tager, I., 2004. Air pollution and cardiovascular disease. *Circulation* 109:2655-2671. <http://circ.ahajournals.org/cgi/content/full/109/21/2655>

6 Zanobetti, A.; and Schwartz, J., 2007. Particulate air pollution, progression, and survival after myocardial infarction. *Environmental Health Perspectives* 115(5): 769-774.

7 Miller, K.A.; Siscovick, D.S.; Sheppard, L.; Shepherd, K.; Sullivan, J.H.; Anderson, G.L.; and Kaufman, J.D., 2007. Long-term exposure to air pollution and incidence of cardiovascular events in women. *N Engl J of Med.* 365(5):447-458.

8 Zanobetti, A. and Schwartz, J., 2002. Cardiovascular damage by airborne particles: are diabetics are more susceptible? *Epidemiology* 13(5): 588-592.

9 Barr, R.G.; Wentowski, C.C.; Grodstein, F.; Somers, S.C.; Stampfer, M.J.; Schwartz, J.; Speizer, F.E.; and Camargo, C.A. 2004. Perspective study of postmenopausal hormone use and newly diagnosed asthma and chronic obstructive pulmonary disease. *Arch Intern Med.* 164: 379 – 386.

10 U.S. Department of Health and Human Services, <http://www.4woman.gov/minority/americanindian/diabetes.cfm>.

11 National Poison Control Center Data, 1993-1998.

12 Dich, J.; Zahm, S.H.; Hanberg, A.; and Adami, H., 2004. Pesticides and cancer. *Cancer Causes & Control*,8(3), 420-443.

13 Kamel, F. and Hoppin, J.A., 2004. Association of pesticide exposure with neurologic dysfunction and disease. *Environmental Health Perspective*, 112(9),950-958.

14 Nash, D.; Magder, L.S.; Sherwin, R.; Rubin, R.J.; and Silbergeld, E.K., 2004. Bone density-related predictors of blood lead level among pre- and postmenopausal women in the United States. *American Journal of Epidemiology*, 160, 901-911.

15 Carpenter, D.O., 2001. Effects of metals on the nervous system of humans and animals. *International Journal of Occupational Medicine and Environmental Health*, 14(3), 209-218.



Spanish translation of *Women and Environmental Health*

Publication Number: EPA 100-F-08-010