

Información del Programa Healthy Kids Minnesota

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. No obstante, detectar los PAH en la orina de los niños es algo común y no significa que se verá afectada su salud. Los científicos todavía están aprendiendo qué niveles pueden ser perjudiciales.



Para obtener más información y recursos, visite: [Healthy Kids Minnesota: información y recursos químicos.](#)

¿Cuáles son los principales usos?

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).

¿Cuáles son las maneras comunes en que los niños pueden exponerse?

- Al respirar:
 - Humo de segunda mano del tabaco o la marihuana
 - Gases de escape de automóviles, camiones y autobuses, así como polvo de carreteras
 - Humo de la quema de incienso y velas
 - Humo de madera, como de chimeneas, estufas de leña, fogatas e incendios forestales
 - Humo de asado o quema de aceite de cocina o alimentos
 - Vapores de naftaleno de algunos repelentes de polillas, si se utiliza en la vivienda
- Al comer alimentos que se asaron a la parrilla, se ahumaron, frieron o rostizaron.
- 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 repelentes de polillas, tome medidas para prevenir las polillas. Utilice contenedores de almacenamiento herméticos y bolsas para ropa y ropa de cama. No almacene esos artículos en áreas húmedas de la casa.



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 queuma alimentos, deseche la parte ennegrecida antes de comerlos.

Los PAH medidos 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”. El programa “Healthy Kids Minnesota” midió el contenido de productos de degradación de los PAH en la orina 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.

LOS PRODUCTOS DE DEGRADACIÓN DE LOS PAH MEDIDOS	LOS PAH ORIGINALES
1-PYR	pyrene
1-NAP	naphthalene
2-NAP	naphthalene
2-FLUO	fluorene
3-FLUO	fluorene
3-PHEN	phenanthrene



Para obtener información sobre los nombres químicos completos, visite: [Healthy Kids Minnesota: explicación de resultados.](https://www.health.state.mn.us/healthykids/minnesota/explanacion-de-resultados/)