

# Exposiciones basadas en el lugar: Contaminación atmosférica

La contaminación del aire es una forma de exposición a sustancias químicas en el lugar y se ha relacionado con un mayor riesgo de cáncer de mama.

## Resumen de la ciencia

Las fuentes de contaminación del aire incluyen el humo del tabaco, la quema de madera en interiores, así como fuentes más sistémicas como el tráfico, las actividades industriales y agrícolas, y la combustión de combustibles fósiles.

Entre los contaminantes atmosféricos, los hidrocarburos aromáticos policíclicos (HAP) son muy comunes. Se forman cuando los materiales se queman; Los HAP alteran el sistema endocrino. Otros contaminantes peligrosos del aire incluyen pesticidas, PFAS (sustancias per y polifluoroalquilo), retardantes de llama, metales pesados, partículas y cloruro de vinilo.

### ¿Qué puedo hacer por mi propio cuerpo y mi salud?

Puede mejorar la calidad del aire interior en su hogar evitando el humo del tabaco, usando purificadores de aire con filtros HEPA y asegurando una ventilación adecuada al cocinar o usar productos de limpieza. Manténgase informado sobre la calidad del aire local y, cuando la contaminación sea alta, use mascarillas y evite las actividades al aire libre.



Utilice purificadores de aire con filtros HEPA



Manténgase informado sobre la calidad del aire local

### Cuando la contaminación es alta



Use mascarillas



Evite las actividades al aire libre

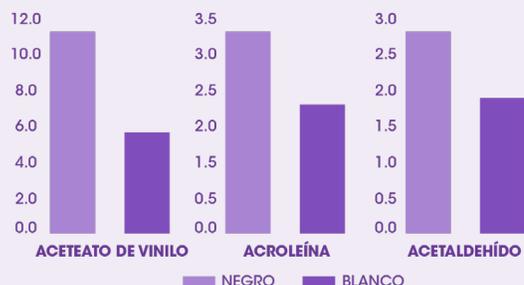
### ¿Qué puedo hacer para apoyar la de mi familia, mis y mi comunidad?

Comparta estos consejos con amigos y familiares para que se sientan capacitados para mejorar su propia calidad del aire. Si es posible, trate de evitar vivir a menos de 150 pies de carreteras y autopistas concurridas, ya que se ha demostrado que aumenta nuestra exposición a los óxidos de nitrógeno, lo que aumenta el riesgo de cáncer de mama.

## ¿Cómo puedo ayudar a abogar y apoyar el cambio sistémico para eliminar las barreras a la salud?

En el fondo, la mayor parte de la contaminación del aire proviene de fuentes fuera del alcance del control individual, lo que requiere intervenciones sistémicas para abordar su impacto desproporcionado en las comunidades marginadas. Las políticas que regulan la contaminación del aire pueden ayudar a quienes viven o trabajan cerca de sitios agrícolas, industrias contaminantes, áreas de tráfico pesado o ciudades afectadas por la contaminación del aire urbano cercano.

**LAS MUJERES NEGRAS TENÍAN UNA MAYOR PROBABILIDAD DE CONTRAER CÁNCER DE MAMA A TRAVÉS DE LOS CONTAMINANTES DEL AIRE EN COMPARACIÓN CON LAS MUJERES BLANCAS**



Podemos crear políticas e intervenciones a nivel comunitario y regional, en particular para las comunidades de color y las tierras tribales de los nativos americanos, para reducir el riesgo de cáncer de mama y muchas otras enfermedades. Además, el monitoreo de la calidad del aire es crucial para informar y ajustar las medidas de control de la contaminación del aire, proteger la salud pública e involucrar a las comunidades en la creación de un medio ambiente más limpio y saludable.

Estas son algunas de las medidas que podemos tomar a nivel de sistema para reducir nuestra exposición a la contaminación del aire:



Apoyar las políticas y regulaciones destinadas a reducir la contaminación del aire, que incluyen un mejor transporte público y prácticas industriales más limpias.



Crear oportunidades de capacitación para que los miembros de la comunidad recopilen datos de alta calidad que monitoreen la calidad del aire, el suelo y el agua, que se puedan utilizar para hacer cumplir las medidas de prevención de contaminación.



Trabajar con los líderes de la ciudad y el condado para fortalecer y expandir las regulaciones de ralentí existentes para vehículos diésel comerciales pesados y automóviles de pasajeros.



Implemente métodos de limpieza de calles de última generación para proteger la calidad del aire local.

**¡JUNTOS PODEMOS HACER QUE SUCEDA UN CAMBIO!**



Obtenga más información y participe.

**Breast Cancer Prevention Partners (BCPP)** es la principal organización de defensa basada en la ciencia que trabaja para prevenir el cáncer de mama mediante la eliminación de nuestra exposición a sustancias químicas tóxicas y otras exposiciones ambientales relacionadas con la enfermedad.

