



Allergy & Asthma Network
Mothers of Asthmatics



Respirando con AANMA

800.878.4403
WWW.AANMA.ORG

Un boletín informativo para personas con asma y sus familiares

Alergias en la casa: causas y cómo prevenirlas

Si se sufre de asma o alergia, controlar la calidad del aire que respiramos fuera es una tarea imposible. Pero tener un aire limpio y saludable dentro de nuestros hogares, es algo que sí se puede alcanzar. Recuerde que alergia y asma son las condiciones de salud más comunes ligadas a los contaminantes que se encuentran en espacios cerrados.

Mientras el polen y la contaminación ambiental se llevan toda la atención, estudios indican que el nivel de contaminación al interior de



hogares y edificios es dos a tres veces más alto que en espacios abiertos. La Agencia de Protección del Ambiente (EPA) señala que los niveles de aire contaminado son de dos a cinco veces más altos en el interior de cualquier recinto, que en el exterior. Caspa del pelo de su mascota, ácaros de polvo, moho, humo de segunda mano, presencia de cucarachas y roedores (ratones/ratas), o el simple uso de limpiadores químicos o velas aromáticas, pueden provocar que sus vías respiratorias se vean afectadas. Si sufre de asma, estos síntomas pueden incluso llevarlo a la sala de emergencias. La forma de prevenirlos es remover los elementos causantes que se pueden encontrar en toda la casa, incluyendo el living o sala familiar, el baño, la cocina, la sala de lavar ropa e incluso ¡en su dormitorio!

Comience investigando la habitación en donde los síntomas de alergia o asma suceden con más frecuencia, o donde usted está seguro/a de que existe un problema. Un alergista certificado puede hacerle un examen de alergia para ayudarle a saber qué causa sus síntomas y lo que le hace empeorar.

Mientras tanto, sepa qué buscar:



Caspa de animales

La caspa de pelo de animales puede provocar síntomas de alergia y asma. Y no solo estamos hablando de perros y gatos: todos los animales que tienen pelaje producen caspa, incluyendo ratones, conejillos de indias, jerbos,

hámsteres, conejos y hurones. Pájaros y reptiles, al igual que su alimento y jaulas, también desprenden alérgenos e irritantes. Incluso las llamadas mascotas "seguras", como lagartos, camaleones y víboras pueden causar problemas, especialmente si comen alimento vivo como saltamontes, larvas, ratones y ratas.

Las pequeñas partículas de proteína que se encuentran en la orina, saliva y caspa del animal vuelan en el aire cuando se limpia o transporta la jaula. Las mascotas y sus fuentes de alimentación producen desechos que se pudren. Ya sea que vivan en el hogar/aula o estén allí por corto período de tiempo, estos animales pueden provocar síntomas de alergia y/o asma. Si tiene una mascota y piensa que está causando sus síntomas o los de algún miembro de su familia, lo ideal sería que la removiera de su casa. Si eso no es posible, debe al menos mantenerla alejada de los dormitorios y lugares donde se reúne la familia. Recuerde que su salud y la de su familia es lo principal.



Ácaros de polvo

Si se los mira a través de un microscopio, los ácaros de polvo parecen monstruos gigantes y miles de ellos pueden caber sobre la cabeza de un alfiler. Viven en almohadas, colchones, tapices de muebles, juguetes con relleno (animales de peluche) y alfombras:

donde sea que tengan una fuente de caspa o de escamas de piel humana para alimentarse. Cuando las pequeñas partículas desechadas por los ácaros son inhaladas, causan tos, congestión nasal picazón en los ojos y sibilancia. Para eliminarlos, reduzca la humedad de las habitaciones a menos de 50 por ciento; lave los cobertores, sábanas y almohadas con agua caliente de manera frecuente, y utilice protectores para los ácaros en el colchón, la base de la cama o box spring y almohadas.



Moho

El moho puede crecer en cualquier lugar donde los niveles de humedad son altos, como el baño y la cocina. El polvo ayuda a su crecimiento. El moho se reproduce mediante esporas, que flotan en el aire y no son invisibles a simple vista.

El moho crece alrededor de cañerías de agua rotas, en las paredes de la ducha, o en el piso del baño, bajo el limpiapiés. También crece si se dejan paños húmedos bajo el fregadero de la cocina. Si hay una pérdida o derrame de agua, o una inundación en su casa, el moho comenzará a crecer entre 24-48 horas, si el lugar no se seca y se ventila en forma apropiada.

Si usted o alguien de su familia es alérgico al moho, se recomienda mantener la casa ventilada y evitar la humedad usando deshumidificadores.



Humo de segunda mano

El humo de fumadores (humo de segunda mano) ya sea de un cigarrillo encendido o el que exhala un fumador, es un irritante que puede provocar estrechamiento en las vías

respiratorias. El humo de segunda mano irrita las vías respiratorias y, si sufre de asma, puede desencadenar síntomas rápidamente. Respirar humo de segunda mano no es saludable para nadie, sobre todo para los niños. Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), los niños que respiran humo de segunda mano tienen episodios de asma mucho más severos y sus pulmones no funcionan tan bien como los de los niños que no están expuestos al humo de cigarro. Además, tienen mayor riesgo de infecciones en las vías respiratorias inferiores (bronquitis y neumonía); el inhalar humo de segunda mano irrita la trompa de Eustaquio (que conecta la parte de atrás de la nariz con el oído medio) y causa la acumulación de fluidos; los hijos de madres que fuman durante y después del embarazo están tres veces más propensos a morir por síndrome de muerte súbita que aquellos de padres no fumadores. La EPA estima que estar expuesto a humo de segunda mano causa alrededor de 2.300 muertes súbitas al año.

La solución: ¡no permita que nadie fume al interior de su casa!



Desperdicios de cucarachas, ratones y ratas

Hay proteínas microscópicas que provienen de los desperdicios de estos animales (orina y materia fecal) – además de saliva – que pueden transportarse en el aire y causar síntomas de

alergia y asma cuando se las inhala. Los síntomas pueden aparecer de inmediato o después de un tiempo. Revise en forma periódica todos los rincones de su casa y asegúrese de que está libre de este tipo de plagas.



Elementos irritantes

Si pudiéramos colorear las pequeñas partículas y elementos químicos que respiramos a diario, estaríamos sorprendidos de la cantidad que constantemente bombardean nuestro aire. Estos se

encuentran en fragancias fuertes (velas y perfumes), productos de limpieza (cloro), desodorantes ambientales, polvo de proyectos de construcción y remodelación, pesticidas en aerosol y químicos tóxicos, pintura, madera, cortadoras de pasto y gasolina, entre otros.

Todos ellos pueden irritar sus vías respiratorias, causando problemas respiratorios, alergia y asma.

Prevenir es mejor que curar



Aprender a eliminar los alérgenos e irritantes que se pueden encontrar al interior de su casa es clave para prevenir síntomas de alergia, sobre todo si estos desencadenan su asma.

Algunos consejos:

1. No deje que nadie fume en su casa. Si un familiar o amigo fuma, pídale que lo haga fuera de la casa. El moverse a otra sala o hacerlo con las ventanas abiertas no es suficiente para proteger la calidad del aire que se respira. Recuerde, además, que aunque fume afuera, la ropa y el cuerpo quedarán impregnados con el olor a cigarrillo, lo que puede ser un fuerte irritante para las vías respiratorias. Si alguien de su familia sufre de asma, el humo de cigarrillo – aunque sea de segunda mano – puede desencadenar síntomas de alergia y asma.
2. Si tiene alergia a los ácaros del polvo, cubra los colchones y las almohadas con protectores especiales contra las alergias. Use coberturas con cremallera o cierre para prevenir que los ácaros de polvo se escapen por los huecos.

3. Lave las sábanas y cubrecamas semanalmente en agua caliente, con detergente o jabón.
4. Si su casa es alfombrada, saque la alfombra y ponga piso de madera, vinyl o cerámica. Si no puede sacar la alfombra, pase la aspiradora a menudo. Muchos alérgenos residen en la alfombra. Si su aspiradora usa bolsas, prefiera las bolsas HEPA que son las que más alérgenos eliminan.
5. Limpie su casa frecuentemente para eliminar el polvo. Use un trapeador y un trapo húmedo en las superficies duras. No use plumeros ya que estos esparcen el polvo por el aire.
6. No deje sin arreglar las goteras o escapes de las tuberías ya que esto puede producir humedad y moho. Además, al mantener la humedad en su casa debajo del 50 por ciento, puede matar a los ácaros de polvo. Considere comprar un deshumidificador o un medidor de humedad para asegurarse que la humedad de su hogar esté en los niveles deseados.
7. Guarde todas las comidas en contenedores cerrados o en el refrigerador. Así evitará atraer a cucarachas y roedores.
8. Limpie las migajas y los platos sucios cuando los utilice y saque la basura a diario. La limpieza y los contenedores removerán las fuentes de comida para las cucarachas y los roedores. Si necesita hacer más, utilice trampas o cebos para las cucarachas y/o roedores que sean a prueba de niños y no-tóxicos. Siga cuidadosamente las instrucciones del paquete.
9. Si es alérgico a la caspa del pelo de su mascota, debe intentar mantenerla fuera de la casa. La caspa de los animales, así como su saliva, pueden desencadenar síntomas.



Recetas de limpieza

Cuando se sufre de alergias o asma, el uso de limpiadores químicos o desodorantes ambientales puede irritar sus vías respiratorias y causar síntomas innecesarios. A continuación le ofrecemos algunas alternativas:

- **Para limpiar el moho:** 1 cucharada de bicarbonato de sodio + 2 cucharadas de vinagre blanco + 1 cuarto de galón de agua.
- **Para desinfectar:** 1/2 taza de bórax + 1 galón de agua o 1/4 taza de bicarbonato de sodio + 1/2 taza de vinagre + 1 galón de agua tibia (para los inodoros/sanitarios).
- **Para limpiar el óxido:** utilice una pasta de crémor tártaro (o crema tártara, que se utiliza para

augmentar el volumen de masas y preparaciones) y jugo de limón. Ponga sobre la superficie y deje que la pasta se asiente por 10 ó 15 minutos. Luego frote el área con una esponja y enjuague con agua.

- **Para limpiar vidrios y espejos:** 3 cucharadas de vinagre + $\frac{3}{4}$ taza de agua.
- **Para quitar el olor a humedad:** ponga un recipiente abierto con bicarbonato de sodio y un recipiente abierto con vinagre.
- **Para limpiar las tuberías de las casas:** bicarbonato de sodio y vinagre. Ponga 1/2 taza de bicarbonato de sodio dentro de la tubería + 1/2 taza de vinagre blanco; déjelo sentar por 30 minutos y enjuague con agua.
- **Para limpiar el jabón en las paredes de la ducha:** caliente una taza de vinagre blanco y póngalo en una botella que pueda usar como atomizador o spray. Moje con ella la superficie y paredes, y deje actuar por 15 minutos. Ponga además bórax y luego frote y limpie el área con una esponja de limpiar.
- **Para limpiar los azulejos:** Use dos tazas de bicarbonato de sodio + 1 taza de bórax + 1 taza de agua caliente.
- **Vidrios y espejos:** Tres cucharadas de vinagre blanco y $\frac{3}{4}$ tazas de agua.
- **Para desodorizar ambientes:** Ponga bicarbonato de sodio o vinagre blanco en un contenedor abierto.

Educación y alcance comunitario para la población hispana

La Red de Alergia y Asma, Madres de Asmáticos (del inglés Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics - AANMA) es una organización nacional sin fines de lucro cuya misión es eliminar el sufrimiento y las muertes innecesarias debido al asma, las alergias y otras condiciones relacionadas a través de educación, abogacía y alcance comunitario.

Desde el año 2003, nuestro programa de Alcance Hispano ha creado un sinnúmero de material educativo para que las familias hispanas tengan más conocimiento sobre el asma y las alergias, sus causas, síntomas, diagnóstico, prevención, medicinas y visitas al médico; todo orientado a que los pacientes y sus familias tengan una mejor calidad de vida y eviten perder días en el colegio o el trabajo, y visitas inesperadas a la sala de emergencia

Lo invitamos a que sea parte de una red nacional de familias y profesionales médicos que buscan unir esfuerzos para proteger los derechos del paciente a información de calidad, medicinas adecuadas y a que logren mejores resultados de salud. Usted es clave para que podamos continuar nuestro trabajo de ayuda y educación a nivel comunitario para miles de familias hispanas.

Para más información o para hacer una donación, visite nuestra página web en español

www.redalergiyasma.org

Este boletín se publica gracias a un acuerdo de cooperación con el Centro para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC). Los contenidos que aparecen en esta publicación son de responsabilidad de los autores y no representan necesariamente la visión oficial de CDC. Más información: Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) <http://www.cdc.gov/spanish/enfermedades/asma.html>

Esta es una publicación de Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics (AANMA). 8201 Greensboro Drive. Suite 300. McLean, VA 22102. AANMA© 2013. Todos los derechos reservados. Prohibida su reproducción sin el consentimiento escrito del editor. Tanto la organización, como sus colaboradores asociados, no se responsabilizan de ninguna acción tomada por los lectores a raíz de su propia interpretación del contenido de este boletín. Les solicitamos a los lectores que consulten con su médico acerca de su propio tratamiento.