

Consejos útiles

- ¡No fume en la casa!
- Elimine el polvo y los ácaros de polvo de las habitaciones
- Mantenga los niveles de humedad por debajo de un 50%
- Cambie los filtros de su sistema de aire acondicionado cada tres meses o según las indicaciones del fabricante
- Aspire semanalmente con una aspiradora que use filtro o bolsas HEPA
- Use extractores de aire que ventilen hacia fuera en baños y cocinas
- Elimine cucarachas y roedores manteniendo limpio y seco y evitando las migajas o restos de comida en el suelo
- Ventile fuera de la casa artefactos y estufas a gas
- Arregle las ventanas y las cañerías rotas
- Asegúrese de que la ventilación de su secadora de ropa dé hacia afuera y no esté tapada. Limpie el filtro de pelusas después de cada uso
- Mantenga las ventanas cerradas en los días de mucho polen, moho o contaminación
- Haga uso mínimo de estufas con calefacción a madera y chimeneas

Pasos para controlar el asma

- 1** Trabaje con su equipo de salud para entender, manejar y prevenir síntomas; programe visitas de seguimiento
- 2** Tome todas las medicinas según han sido prescritas; aprenda sus nombres y cómo, cuándo y por qué las toma
- 3** Aprenda qué cosas desencadenan sus síntomas de asma e intente evitarlas
- 4** Trate los síntomas de asma en cuanto aparezcan siguiendo su plan de acción para el asma



8229 Boone Blvd.
Suite 260
Vienna, VA 22182
800.878.4403

info@aanma.org
www.redalergiayasma.org

Quiénes somos

La Red de Alergia & Asma (Allergy & Asthma Network) es la organización sin fines de lucro líder en alcance comunitario, educación y derechos para las personas con asma, alergias y condiciones relacionadas. Nuestra red centrada en el paciente une a individuos, familias, proveedores de salud, industria y tomadores de decisiones a nivel gubernamental con el objetivo de mejorar la salud y calidad de vida de millones de personas afectadas por estas condiciones.



Innovadores en fomentar la participación de la propia familia en los planes de tratamiento, La Red de Alergia & Asma se especializa en entregar información médica certera y relevante de una forma clara y accesible para todos, a la vez que promueve estándares de atención que han demostrado funcionar. Creemos que integrar prevención y tratamiento ayuda a reducir visitas de emergencia a los centros de salud; mantiene a los niños en las escuelas y a los adultos en el trabajo y permite participar en deportes y otras actividades de la vida diaria.

Nuestra misión

Eliminar el sufrimiento y la muerte innecesaria debido al asma, las alergias y otras condiciones relacionadas a través de educación, derechos del paciente y alcance comunitario.

La Red de Alergia & Asma es una organización 501(c)(3).

Este folleto fue desarrollado con el aporte de los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC) -XA. 1UE1EH000765-04. Su contenido es de exclusiva responsabilidad de los autores y no refleja necesariamente la visión oficial del CDC.

Revisión médica: Antonio Castillo, MD

Otros folletos



RESPIRAR MEJOR EN EL HOGAR

Aspectos básicos sobre la calidad del aire interior





El asma es una enfermedad pulmonar crónica que causa episodios de tos, dificultad para respirar y falta de aliento. Como toda enfermedad crónica, el asma no tiene cura, pero con un tratamiento adecuado es posible prevenir los síntomas y vivir una vida saludable y activa. Una de las claves para controlar el asma es mantenerse alejado de aquello que irrita los pulmones, mucho de lo cual se encuentra en el aire que respiramos.

Los alérgenos e irritantes que hay en el aire, especialmente al interior de casas y edificios, pueden ocasionar síntomas de alergia como ojos llorosos, picazón, estornudos, goteo nasal, congestión, dolor de cabeza y fatiga. Para la gente con asma, estos pueden causar tos, dificultad para respirar, falta de aliento y sibilancia— e incluso desencadenar un ataque de asma severo.

Las personas pasan cerca del 90 por ciento de su tiempo dentro de su casa o al interior de algún espacio cerrado. Por esa razón, remover alérgenos, irritantes y contaminantes del aire del hogar va a reducir los síntomas de alergia y asma, así como la necesidad de medicamentos o tratamiento de emergencia.

No más noches sin dormir, y no más días de escuela o trabajo perdidos — ¡Ahora toda la familia podrá respirar mejor!

Alérgenos e irritantes que se encuentran al interior del hogar:

Humo de segunda mano

El humo de segunda mano es peligroso. Para la gente con asma, especialmente los niños pequeños, esto puede desencadenar síntomas y causar, a largo plazo, daño pulmonar.

Solución:

- Haga de su hogar un lugar libre de humo
- Pida a quienes fuman fuera que lo hagan lejos de puertas y ventanas

Ácaros del polvo

Estos diminutos insectos viven en colchones, almohadas, muebles tapizados y alfombras. Se alimentan de células muertas de piel humana donde sea que tengan humedad para sobrevivir. Los alérgenos de sus cadáveres y desperdicios se colectan en la ropa de cama, muebles y polvo e irritan las vías respiratorias y los ojos al contacto.

Solución:

- Mantenga la humedad por debajo de un 50%
- Cubra almohadas, colchones y somieres con fundas anti ácaros de polvo
- Lave la ropa de cama con agua caliente (y los juguetes de peluche, si es el caso) una vez a la semana
- Controle el polvo al interior de su casa instalando un piso y cortinas fáciles de limpiar o lavar, y use una aspiradora con filtro HEPA al menos una vez a la semana

Mascotas

Perros, gatos y otros animales peludos o con plumas eliminan caspa animal —diminutas partículas de proteína de la piel, saliva y desperdicios que se alojan o juntan en las alfombras y en el polvo. Cuando estas se agitan (se pisan, por ejemplo) vuelan por el aire y entran a los ojos y las vías respiratorias, irritando los pulmones de las personas sensibles. Recuerde que ningún animal o raza es realmente “libre de alérgenos.”

Solución:

- Mantenga a las mascotas fuera de los dormitorios y muebles
- En lo posible, mantenga a las mascotas fuera de la casa. Báñelas a menudo

Moho

El moho crece en las áreas húmedas, tanto fuera como dentro de casas y edificios, y libera pequeñas esporas al aire que pueden entrar a los pulmones. Algunos tipos de moho son tóxicos.

Solución:

- No guarde paños húmedos bajo el fregadero o en el baño
- Limpie el moho visible con una mezcla no tóxica de 1 cucharada de bicarbonato y 2 cucharadas de vinagre blanco más 1 cuarto de agua
- Arregle cañerías rotas y ventanas
- Mantenga la humedad por debajo de un 50%
- Utilice ventiladores y extractores de aire que den hacia el exterior para ventilar la cocina y el baño

Cucarachas y roedores

Los alérgenos de insectos y roedores se instalan en el polvo, tapizados y ropa de cama, donde pueden ser fácilmente inhalados. Estas plagas necesitan agua y comida para sobrevivir.

Solución:

- Arregle cañerías rotas, limpie del suelo y la mesa los restos de comida y guarde la comida en contenedores cerrados
- No acumule bolsas de papel del supermercado ni periódicos viejos
- Tape los hoyos de las paredes y aquellos que pueda haber debajo del fregadero o lavatorio
- Use cebos con veneno a prueba de niños, ácido bórico o trampas en vez de rociadores pesticidas
- Pase la aspiradora regularmente y use filtros HEPA

Productos químicos y olores fuertes

Los químicos que hay en los productos de limpieza, los desodorantes ambientales, las estufas a gas, las velas aromáticas y las pinturas, además de las alfombras nuevas, son irritantes fuertes para los pulmones.

Solución:

- Use limpiadores sin o con muy poco aroma
- No utilice desodorantes ambientales o velas aromáticas
- Si usa estufas a gas, utilice un extractor de aire que dé hacia el exterior
- Elija mobiliario que no tenga olores químicos fuertes (ej. olor a pintura o a barniz). Si tienen algún irritante, déjelos al aire libre antes de instalarlos en su casa

Gérmenes y bacterias

Si se sufre de asma, los virus respiratorios y las infecciones bacteriales desencadenan síntomas en personas de todas las edades.

Solución:

- Practique una buena higiene: lávese las manos a menudo y enseñe a los niños a lavarse las manos antes y después de comer y a mantenerlas lejos de su boca y sus ojos
- Si en su casa hay alguien resfriado o con gripe, no permita que comparta platos, utensilios ni comida con otros miembros de la familia y, en lo posible, manténgalo alejado de ellos
- Mantenga las superficies limpias y desinfectadas

Limpiadores de aire:

Si es posible, el uso de filtros de aire para la habitación o para toda la casa debiera ser parte de un plan completo para remover el polvo y prevenir alérgenos. Prefiera aquellos con filtro HEPA y cambie los filtros según la recomendación del fabricante. Asegúrese de que es del tamaño apropiado para cubrir toda la habitación. Nunca use filtros que usen ozono, un conocido irritante pulmonar