

Consejos útiles

- Reduzca la exposición a polvo de tiza
- Use marcadores, pinturas y gomas con muy poco o nada de aroma
- Arregle los problemas de humedad que pueda haber en la sala de clases, fuentes de agua y baños
- Elimine pilas de papeles y libros que puedan juntar polvo y humedad
- No permita ninguna mascota en la sala de clases
- Refuerce las normas de No Fumar
- Anime a los niños pequeños alérgicos a los ácaros de polvo a que lleven sus propias colchonetas y almohadas para la hora de la siesta
- Use sólo juguetes de peluche lavables y lávelos semanalmente
- Fomente en la escuela el uso de prácticas relacionadas con los Programas de Seguridad con Pesticidas
- Asegúrese de que los estudiantes tengan su plan de acción para el asma actualizado, junto con la autorización para llevar consigo sus medicinas de emergencias, si tienen la edad necesaria para ello. Lleve esa información a los paseos escolares
- Mantenga las ventanas cerradas en días con altos índices de polen, moho o contaminación

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.redalergiyasma.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 LA ESCUELA

Aspectos básicos sobre la calidad del aire interior





Alérgenos e irritantes que se encuentran al interior de la escuela

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 sus 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 de oídos, dolor de cabeza y fatiga. Para la gente con asma, estos pueden causar tos, dificultad para respirar, falta de aliento y sibilancia – e incluso llegar a desencadenar un ataque de asma severo.

El asma es la enfermedad crónica más prevalente en niños y jóvenes en Estados Unidos y la causa principal de absentismo escolar. Remover alérgenos, irritantes y contaminantes del aire al interior de la escuela reducirá los síntomas de alergia y asma, así como la necesidad de medicamentos y tratamiento de emergencia en estudiantes, profesores y el resto del personal.

Al comienzo de cada año escolar y después de las vacaciones, los padres deberían reunirse con los profesores y la enfermera de la escuela para actualizar el plan de acción para el asma del niño y revisar la sala de clase en busca de potenciales desencadenantes de alergia y asma.

Ácaros de polvo

Estos diminutos insectos viven en muebles tapizados, colchonetas para siestas, almohadas, juguetes de peluche 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:

- Solicite que los niños con alergias o asma usen sus propias mantas para dormir y almohadas, y pida que se las lleven a casa cada semana para que sean lavadas
- Si hay un niño con asma, no permita que juegue con animales o juguetes de peluche
- escoja para la sala de clases muebles forrados o cubiertos con vinilo u otro material que se pueda limpiar de manera fácil
- Asegúrese de que el personal de limpieza aspira las alfombras y el piso, y mantiene las persianas o cortinas de las ventanas libres de polvo

Mascotas

Los perros, los gatos y otros animales peludos o con plumas eliminan caspa –diminutas partículas de proteína de la piel, saliva y desperdicios que se alojan 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:

- No permita animales en la sala de clases

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:

- Revise si las salas de clase tienen goteras o daño debido al agua. Si encuentra algo avise a mantención
- Guarde agua y comida en contenedores cerrados
- No mantenga macetas con plantas en la sala de clase. Recuerde que el moho puede crecer en las plantas y en la tierra

Humo de segunda mano

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

Solución:

- Haga de su escuela un lugar libre de humo
- Refuerce las políticas antitabaco dirigidas a los estudiantes y al personal en todas las áreas de la escuela

Cucarachas y roedores

Los alérgenos de insectos y roedores se instalan en el polvo, tapizados y muebles, donde pueden ser fácilmente inhalados causando irritación en las vías respiratorias de las personas sensibles. Estas plagas necesitan agua y comida para sobrevivir.

Solución:

- Arregle las cañerías rotas y otras fuentes de humedad
- Limpie los restos de comida y guarde la comida en contenedores cerrados
- Refuerce las normas de manipulación segura de los alimentos y de almacenaje

Gérmenes y bacterias

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

Solución:

- Asegúrese de que todos los estudiantes se lavan las manos antes y después de comer y después de su hora de recreo
- Fomente el uso de pañuelos de papel al toser y estornudar
- Pida a los estudiantes resfriados o con gripe que se queden en casa hasta que estén saludables
- Mantenga las superficies limpias y desinfectadas

Productos químicos y olores fuertes

Los perfumes, los desodorantes ambientales, los marcadores con aroma, las pinturas y los pegamentos de proyectos de arte o de ciencia pueden irritar los pulmones y desencadenar síntomas de asma en estudiantes y personal de la escuela

Solución:

- Use marcadores o productos para los proyectos de arte o ciencia con muy poco o nada de aroma
- Establezca como regla una “sala de clases sin perfume”
- No utilice desodorantes ambientales o velas aromáticas

Otros irritantes que se encuentran en el aire

El polvo de tiza es irritante para cualquiera que lo respire, especialmente para aquellos con asma

Solución:

- Limpie la pizarra y borradores cuando los estudiantes estén fuera de la sala
- Haga que los niños con asma se sienten lejos de la pizarra