

Consejos útiles

- Aumente la circulación de aire para mejorar el control de la temperatura y humedad y además para diluir los niveles de emanación de químicos de los equipos y mobiliario de la oficina
- Asegúrese de que los extractores de aire y los ventiladores están abiertos
- Remueva o arregle cualquier cosa que pueda obstruir el flujo de aire fresco
- Use ventiladores en cada oficina para mejorar la circulación de aire
- Mantenga la humedad bajo un 50%
- Si hay construcción o renovación, asegúrese de que el polvo y los desechos se mantengan en el área de la construcción
- Refuerce las políticas antitabaco y anti mascotas
- Considere poner un filtro de aire en su escritorio. Elija uno con filtro HEPA que no emita ozono (contacte al fabricante para estar seguro)
- Fomente el trabajo remoto para que los trabajadores resfriados o con gripe se queden en la casa hasta que estén sanos

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 porqué 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 TRABAJO

Aspectos básicos sobre la calidad del aire interior





Principales alérgenos que se encuentran al interior del lugar de trabajo

Humo de segunda mano

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

Solución:

- Implemente una política libre de tabaco
- Pida a los fumadores que fumen fuera y se mantengan alejados de puertas y ventanas

Ácaros del polvo

Estos diminutos insectos viven en 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 irritan las vías respiratorias y los ojos al contacto.

Solución:

- Mantenga la humedad por debajo de un 50%
- Elimine las pilas de papeles que juntan polvo y humedad

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:

- Arregle las goteras de agua debajo del lavamanos, las ventanas, la cocina, los baños y cerca de las fuentes de agua
- Mejore la circulación en bodegas o áreas cerradas
- Trate de no tener plantas. Si lo hace, manténgalas con cuidado. El moho puede crecer en las plantas y en la tierra
- Mantenga la humedad de la oficina por debajo un 50%

Cucarachas y roedores

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

Solución:

- Arregle cañerías rotas y otras fuentes de humedad
- Limpie los restos de comida y guarde la comida en contenedores cerrados
- Limpie los mesones y refrigeradores de manchas y comida
- Mantenga la basura en contenedores cerrados

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, la mayoría 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 y dolor de cabeza o 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.

Al menos uno de cada cuatro adultos con asma experimentan síntomas causados por algún alérgeno o irritante al interior del lugar de trabajo. Esto incluye a quienes sufren de asma debido a su medioambiente laboral; y a los que sufren de asma pre existente que es agravada debido a alérgenos o irritantes que se encuentran en el trabajo.

La Administración de Seguridad y Salud Ocupacional (OSHA) indica que más de la mitad (52%) de los casos de problemas con la calidad del aire al interior de oficinas son causados por una mala ventilación; otro 16% es generado por alérgenos e irritantes específicos que se encuentran al interior del edificio.

Remover alérgenos, irritantes y contaminantes del aire al interior del lugar de trabajo reducirá los síntomas de alergia y asma, así como los días de trabajo perdidos y las visitas a la sala de emergencia.

Mascotas

Los perros, los 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:

- No permita animales en el lugar de trabajo

Químicos y olores fuertes

Los químicos que emanan del equipamiento de la oficina, los productos de limpieza, los desodorantes ambientales, las pinturas y los perfumes, así como las alfombras y los muebles, son irritantes fuertes para los pulmones.

Solución:

- Use limpiadores con poco o nada de olor
- No use desodorantes ambientales
- Establezca una política “libre de perfume”
- Ventile las alfombras nuevas y muebles antes de abrir las áreas que han sido renovadas
- Asegúrese de que exista buena circulación de aire alrededor de la fotocopiadora, impresoras y otros equipos

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 en forma frecuente y promueva el lavado de manos entre sus compañeros de trabajo
- Mantenga limpias las superficies de escritorios, mesones, baños y cocina
- Promueva el trabajo remoto para que la gente resfriada o con gripe se quede en casa y no contagie a otros

Conozca sus derechos

Si piensa que su lugar de trabajo lo está enfermando:

- Informe a su supervisor o al administrador del edificio de que tal vez existe un problema
- Documente las conversaciones
- Lleve un registro diario para saber si sus síntomas empeoran en el trabajo. Hable con su médico
- Contacte a OSHA (800-321-OSHA) para solicitar una inspección en el lugar. Puede pedir permanecer anónimo
- Busque más información en el Instituto Nacional para la Seguridad y Salud Ocupacional (NIOSH), que tiene recursos adicionales sobre problemas de salud en el lugar de trabajo <http://www.cdc.gov/spanish/niosh/hhe/>