


PARA OBTENER
INFORMACIÓN ADICIONAL SOBRE
EL ASMA Y
ASUNTOS RELACIONADOS, VISITE
www.alamn.org/infocenter
www.healthhouse.org
www.health.state.mn.us/asthma



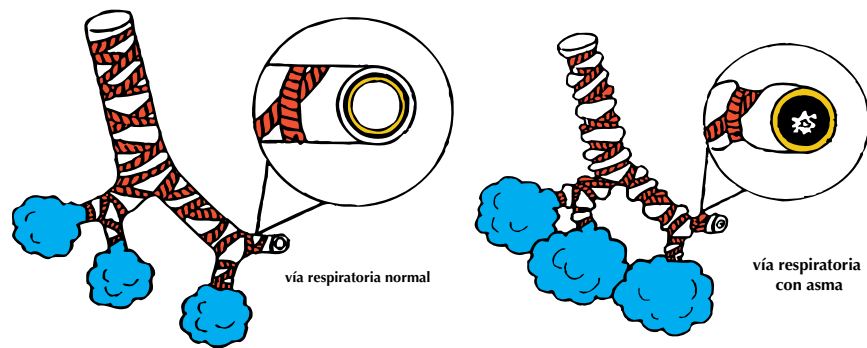
 **AMERICAN LUNG ASSOCIATION**[®]
of Minnesota
490 Concordia Avenue
Saint Paul, MN 55103-2441
800.LUNG.USA
www.ALAMN.org



Pasos sencillos
para eliminar
los factores
que estimulan
el asma en
su hogar

 **AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION**[®]
 **HEALTH HOUSE**[®]
Raising the Standard for Healthier Indoor Environments





El asma es una enfermedad crónica (a largo plazo) con:

- Hinchazón de las vías respiratorias (*los conductos que transportan el aire por sus pulmones*)
- Tensión de los músculos que rodean las vías respiratorias.
- Producción de secreciones mucosas (*una sustancia espesa y pegajosa dentro de las vías respiratorias*)

Los estímulos a menudo causan síntomas de asma. Cada persona que sufre de asma puede tener uno o más estímulos. Es posible que los factores que estimulan el asma en una persona no sean los mismos que estimulan el asma en otra persona. Es posible que existan estímulos en su hogar que empeoran los síntomas del asma. Al reducir los factores de estímulo, una persona con asma sufrirá menos síntomas.

Puede determinar cuáles son sus factores de estímulo del asma de dos maneras:

1. Pruebas realizadas por su médico (*usando pruebas cutáneas o análisis de sangre*)
2. Cuando tenga síntomas de asma, piense en las últimas 6 a 10 horas. Piense sobre lo que ha hecho, con qué ha entrado en contacto o qué ha comido. Haga una lista. Después de hacer esto 3 ó 4 veces, es posible que vea algo en común en sus listas.



A continuación se ofrecen algunos pasos sencillos que puede tomar en su hogar para reducir los factores de estímulo del asma.

Gérmenes de resfriados e influenza (gripe)

Los virus que causan infecciones de la parte superior de las vías respiratorias son los factores de estímulo más comunes para personas con asma. Para reducir su exposición a los gérmenes de resfriados e influenza:

- Lávese las manos después de ir al baño, toser o sonarse la nariz.
- Lávese las manos antes de cocinar, comer o tocar alimentos.
- Use toallas de papel en la cocina y el baño, en lugar de toallas regulares.
- No comparta vasos, cepillos dentales, toallas ni pañuelos de papel.
- No olvide ponerse su vacuna anual contra la influenza (gripe).



Humo de tabaco de fuentes secundarias

Para mantener a las personas con asma alejadas del humo de tabaco:

- No permita que nadie fume en la casa, el garaje o el automóvil, ni cerca de ventanas abiertas. El humo se traslada fácilmente de una parte de la casa a otra.
- No sostenga a un niño asmático después de fumar. El humo se adhiere a la ropa y el cabello y puede ser inhalado por el niño.

Para obtener ayuda para dejar de fumar, comuníquese con su plan médico o la Línea de ayuda de la Sociedad Americana del Pulmón (American Lung Association HelpLine) llamando al 1-800-LUNG-USA

Control del polvo, la caspa y los ácaros del polvo

Caspa de animales

Para reducir la exposición al pelo y las escamas de piel (*caspa*) de animales no tenga mascotas en la casa. Si tiene una mascota:

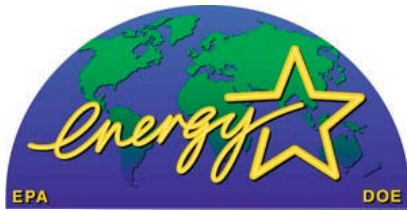
- Manténgala fuera del dormitorio de la persona con asma.
- Mantenga la mascota alejada de los muebles o de cualquier lugar donde la persona con asma se siente o acueste.
- Pase aspiradora en las alfombras y los muebles tapizados, y saque el polvo por lo menos una vez por semana.

Otros consejos:

- Use el extractor de aire del baño cuando se bañe.
- Use el extractor de aire de la cocina al cocinar.
- Deseche artículos mohosos que no puedan limpiarse fácilmente. Esos artículos pueden incluir paneles de pared, aislamiento, alfombras/acolchonamiento para alfombras y cosas hechas de madera y papel.
- Limpie las superficies mohosas de la casa frotándolas con un cepillo de cerdas duras, agua caliente y jabón sin amonía. Enjuague. Permita que se sequen. El jabón y el agua bastan para matar el moho. Tiene que desinfectar únicamente si el agua proviene de una inundación o de aguas negras. En ese caso, limpie la superficie con $\frac{1}{2}$ taza de blanqueador de cloro y 1 galón de agua. Permita que se seque.

Olores fuertes

Los olores fuertes pueden empeorar los síntomas del asma. Reduzca el uso de fragancias, perfumes para el aire, velas y otros productos de limpieza con olores fuertes en la casa y el ambiente que rodea a la persona con asma.



Los deshumidificadores también pueden ayudar a reducir la humedad en su casa. Para ver si necesita un deshumidificador, compre un medidor de humedad en la ferretería local (*menos de \$5*). Mantenga el nivel de humedad entre 35 y 55%. Busque un deshumidificador clasificado Energy Star (*el más eficiente en consumo de energía*). Coloque el deshumidificador en el sótano o la parte de la casa que tenga humedad.

- Haga funcionar el deshumidificador 24 horas al día durante la primavera, el verano y el otoño.
- Vacíe el tanque diariamente.

Para obtener más información sobre tipos y cuidado de deshumidificadores, visite www.HealthHouse.org/consumer/tipsheets.asp

Las fundas para almohadas y colchones pueden reducir la exposición a los ácaros del polvo. Los ácaros del polvo son insectos muy pequeños (*microscópicos*) que existen en todos los hogares, aun los muy limpios.

- Envuelva todas las almohadas, el colchón y caja de resortes de la persona con asma.
- Busque la clasificación “allergen free” (libre de alérgenos) en la etiqueta de las fundas para almohadas o colchones.

Las aspiradoras HEPA (siglas en inglés de filtro de Alta Eficacia para Partículas del Aire) remueven el polvo y la suciedad que pueden inhalarse.

- Elija una aspiradora clasificada “HEPA” o “allergen” (para alérgenos).
- Pase aspiradora por lo menos semanalmente.
- Pase la aspiradora lentamente por las alfombras.
- Pase la aspiradora a ángulos distintos para atrapar toda la suciedad.
- Examine la bolsa de la aspiradora mensualmente y cámbiela antes de que se llene.
- Vacíe las aspiradoras sin bolsa afuera.
- Si es posible, pase la aspiradora cuando la persona con asma no esté en casa.

Otros consejos: Lave toda la ropa de cama, incluyendo los edredones y las frazadas o mantas con agua caliente todas las semanas. Si su hijo duerme con un animal de peluche lavable, lávelo semanalmente en agua caliente.



Los filtradores de aire atrapan polen, polvo, suciedad y pelo de animales del aire. Asegúrese de usar un filtrador de aire mecánico (*uno con filtro HEPA*). Algunos filtradores de aire pretenden “activar el oxígeno”, “energizar el oxígeno” o “crear aire puro”. Esos filtradores liberan ozono (*un gas tóxico*) al aire. No los use. Además, los filtradores que generan iones no se recomiendan para personas con asma.

- Ponga el filtrador de aire en el dormitorio de la persona con asma.
- Hágalo funcionar 24 horas al día – no lo apague.
- Cambie o limpie el filtro siguiendo las instrucciones que vienen con el aparato. Un filtro sucio se parece a un filtro de secadora con pelusa. Es mejor reemplazar el filtro. Sin embargo, puede alargar la vida útil de su filtro limpiándolo bien con la manga de la aspiradora.

El sello de la Asociación de Fabricantes de Enseres Domésticos (AHAM, por sus siglas en inglés) (*que se encuentra normalmente en la parte posterior de la caja de un filtro de aire*) indicará tres

Para obtener información sobre los tipos de filtradores de aire, visite <http://www.epa.gov/iaq/pubs/airclean.html#types%20of%20air%20cleaners>

números CADR (siglas en inglés de la Tasa de Entrega de Aire Limpio) – uno para el humo de tabaco, uno

para el polen y uno para el polvo. Los números CADR indican el volumen de aire filtrado por el aparato. Mientras más grandes los números, más rápidamente filtrará la unidad el aire.

Moho

El moho necesita agua para vivir. Por lo tanto, encuentre la fuente de agua y corrija el problema. Una fuente común de humedad son los tubos de desagüe del techo. Asegúrese de que los tubos de desagüe del techo estén conectados a extensiones que desemboquen lejos de la casa.

Si alquila, hable con su arrendador sobre problemas de agua.

Para obtener más información sobre la remoción del moho, visite www.health.state.mn.us e ingrese “mold in homes” (moho en las casas) en el área de búsqueda, o visite <http://www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/mold/index.html>.