

Desencadenantes del asma en el hogar

Humo de segunda mano

El humo de tabaco puede desencadenar un ataque de asma.

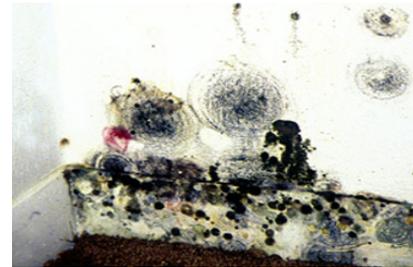
- Si fuma, pida ayuda a su médico o farmacéutico para dejar de fumar.
- No permita que fumen en su hogar ni en su automóvil.
- Los recursos de Utah para ayudar a las personas a dejar de fumar incluyen:
 - » Línea para dejar de fumar de Utah: 1.888.567. TRUTH (8788): Servicio telefónico gratuito para ayudar a las personas a dejar de fumar.
 - » Utah QuitNet: www.utahquitnet.com Servicio gratuito en línea para ayudar a las personas a dejar de fumar.



Moho

El moho puede desencadenar asma. Para ayudar a controlar el moho en el hogar:

- Reduzca la humedad.
- Limpie los derrames y fugas de agua entre las 24 y 48 horas.
- Use ventiladores o abra las ventanas al ducharse o cocinar.
- Repare las fugas de agua en las cañerías, el techo y otros lugares.



Mascotas

La caspa, la orina, las heces y la saliva de las mascotas puede causar reacciones alérgicas.

- Encuentre un nuevo hogar para su mascota. Si esto no es una opción:
 - » Mantenga a las mascotas fuera de los dormitorios.
 - » Mantenga cerradas las puertas de los dormitorios.
 - » Retire los muebles y las alfombras tapizadas (cubiertos de tela) o, al menos, mantenga a las mascotas fuera de los muebles y las alfombras.



Estufas y otros electrodomésticos a gas

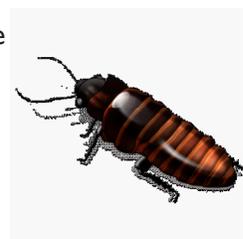
Las estufas y otros electrodomésticos a gas sin ventilación pueden aumentar los niveles internos de dióxido de nitrógeno (NO₂). El NO₂ puede aumentar los síntomas respiratorios.

- Evite la exposición a las estufas y electrodomésticos a gas sin ventilación exterior.

Plagas y pesticidas

Las plagas incluyen ratones, cucarachas y otros insectos o animales no deseados. Los excrementos y partes del cuerpo de las plagas pueden desencadenar asma.

- Mantenga limpio su hogar. Guarde rápidamente los alimentos y no deje la basura afuera.
- Practique un manejo integral de las plagas.
 - » No atraiga las plagas. Guarde los alimentos, repare las fugas de agua y elimine los lugares donde puedan esconderse las plagas, como las cajas de cartón.
 - » Manténgalas afuera. No permita que las plagas ingresen en su hogar. Repare las rendijas y otras aberturas que den al exterior.
- Si tiene plagas, elimínelas de la forma más segura y eficiente.



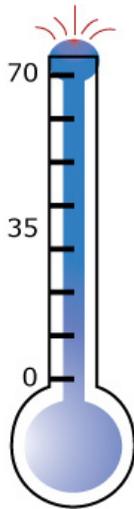
Use cebos y trampas en lugar de otros tipos de agentes químicos (los productos químicos pueden ser irritantes para una persona con asma).

Desencadenantes del asma en el hogar

Contaminación del aire y polen

La contaminación del aire y el polen pueden causar síntomas de asma.

- Permanezca dentro de su hogar cuando haya muchas partículas de polen. Cierre las ventanas y use el acondicionador de aire.
- Evite hacer ejercicio al aire libre cuando la calidad del aire sea deficiente. Consulte los niveles de calidad del aire por hora en www.airquality.utah.gov.



Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son pequeños insectos que se encuentran en el polvo del hogar y pueden desencadenar asma.

- Use cubrealmohadas y cubrecolchones impermeables a los alérgenos (a prueba de polvo).
- Lave las sábanas y las mantas una vez por semana con agua caliente (más de 130° F). Reduzca la cantidad de juguetes de peluche y lávelos semanalmente.
- Mantenga baja la humedad interna (debajo del 60%).
- Retire las alfombras del dormitorio y cualquier alfombra colocada directamente sobre concreto.
- No duerma ni se recueste sobre muebles tapizados (cubiertos de tela).

Otros

- Evite los gases despididos de los sistemas de calefacción a leña o las chimeneas.
- Evite los olores y gases fuertes (incluido el perfume).
- Pase la aspiradora una o dos veces por semana para reducir el polvo.
 - » Si es sensible al polvo, permanezca fuera de los cuartos que están siendo aspirados y pida o a otra persona que los aspire. Si los aspira, utilice una máscara para polvo, una aspiradora o central con la bolsa de limpieza fuera del hogar o aspire con un filtro HEPA doble bolsa.
- Evite los componentes orgánicos volátiles (VOC) que pueden desprenderse de nuevas alfombras, madera prensada, muebles y pintura fresca.

Más información:

- www.health.utah.gov/asthma
- www.health.utah.gov/enviroepi
- www.cdc.gov/nceh/lead/healthyhomes
- www.epa.gov/asthma/triggers



Fuentes

- Guía para el diagnóstico y el manejo del asma (ERP-3) del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre
- Agencia de Protección Ambiental



Utah communities working together to improve the quality of life for people with asthma.