



El asma es una enfermedad
pulmonar **seria.**

Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se estrechan haciendo muy difícil el respirar. Entre los síntomas del asma están: respiración sibilante, falta de aliento y tos. El asma puede ocasionar la muerte.

El aire que sus niños
respiran puede marcar
la diferencia.

El asma puede ser provocada por los alérgenos e irritantes que son muy comunes en nuestros hogares. Ayude a su hijo a respirar mejor: consulte a su doctor y reduzca los factores que pueden provocar el asma en su hogar.

Si usted o su niño tiene
asma, usted no está solo.
Cerca de 17 millones de personas en los Estados Unidos padecen de asma. El asma es la causa principal de enfermedad de larga duración en los niños.

Tome acciones en
contra del asma
dentro de su
hogar ¡ahora!



United States
Environmental Protection Agency
Mail Code 6604J
Washington, DC 20460

Official Business
Penalty for Private Use \$300



United States
Environmental
Protection Agency

EPA/402-F-99-005D
July 1999

Office of Air and Radiation



Mantenga
su hogar libre
de los factores
que pueden
provocar
el asma

¡SUS NIÑOS RESPIRARÁN MEJOR!

MANTENGA SU HOGAR LIBRE DE LOS FACTORES QUE PUEDEN PROVOCAR EL ASMA



HUMO DE TABACO EN EL MEDIO AMBIENTE

El asma puede ser provocada por el humo de una colilla de cigarrillo, pipa, o cigárro como también por el humo exhalado por un fumador.

- ❑ Decida no fumar en su hogar o automóvil ni permita que otros lo hagan.

ÁCAROS DEL POLVO

Los ácaros del polvo son muy pequeños para ser vistos a simple vista, pero se encuentran en todas las casas. Estos viven en los colchones, almohadas, alfombras, muebles con tapiz de tela, colchas, ropa y en los muñecos de peluche.



- ❑ Lave las sábanas y colchas una vez por semana en agua caliente.
- ❑ Escoja muñecos de peluche que sean lavables, y lávelos con frecuencia en agua caliente, secándolos completamente. Mantenga estos muñecos fuera de las camas.
- ❑ Cubra los colchones y almohadas con forros que no permiten el paso del polvo (impermeable a los alérgenos) que tengan un cierre.

MASCOTAS

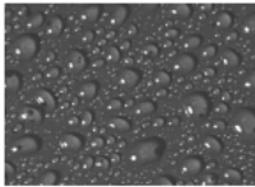
Las escamas de la piel que se desprende de los animales domésticos, orina y saliva pueden provocar el asma.

- ❑ Considere el mantener a las mascotas fuera de la casa o encontrarles un nuevo hogar si es necesario.
- ❑ Mantenga a sus mascotas todo el tiempo fuera del dormitorio o cualquier otra área que se utilice para dormir, y mantenga las puertas cerradas.
- ❑ Mantenga a las mascotas lejos de los muebles con tapiz de tela, alfombras, y muñecos de peluche.



MOHO

El moho crece en los lugares o materiales húmedos. La clave para controlar la aparición de moho es el control de la humedad. Si el moho es un problema en su hogar, límpielo y elimine el exceso de agua o humedad. Reducir la humedad también ayuda a reducir otros factores que provocan el asma, tales como los ácaros del polvo y las cucarachas.



- ❑ Lave el moho de las superficies duras y séquelas completamente. Los materiales absorbentes, tales como las baldosas de los techos y alfombras si tienen moho, probablemente deban ser repuestos.
- ❑ Compongá cualquier fuga de agua en los caños y tuberías y otras fuentes de su ministro de agua.
- ❑ Mantenga los recipientes para el drenaje de su refrigeradora, aire acondicionado y deshumecedor de ambientes, limpios y secos.
- ❑ Use extractores de aire o mantenga las ventanas abiertas de la cocina mientras cocina o use el lavaplatos y la de los baños mientras se baña.
- ❑ Coloque las salidas de aire de la secadora de ropa hacia el exterior.
- ❑ Mantenga la humedad dentro de la casa en un nivel bajo, entre 30 a 50% de humedad relativa. Los niveles de humedad pueden ser medidos con higrómetros que pueden comprarse en las ferreterías.

CUCARACHAS

El excremento o excreciones de las cucarachas pueden ser factores que provocan el asma.

- ❑ No deje alimentos ni basura a exposición del medio ambiente.
- ❑ Guarde los alimentos en envases bien cerrados o herméticos.
- ❑ Limpie inmediatamente todo desperdicio de los alimentos o líquidos derramados.
- ❑ Intente primero combatir las cucarachas usando venenos tipo bocados, ácido bórico, o con trampas antes de utilizar pesticidas en aerosol.

Si se usan aerosoles:

- ❑ Límitese a utilizarlos sólo en las áreas infestadas.
- ❑ Siga cuidadosamente las instrucciones que se encuentran en las etiquetas del producto.
- ❑ Asegúrese que haya suficiente aire fresco cuando utilice el aerosol, y mantenga a la persona que sufre de asma fuera del lugar.



No todos los factores que pueden provocar un ataque de asma (desencadenantes) que son mencionados en este folleto necesariamente afectan a todas las personas con asma. No todos los factores que pueden provocar el asma han sido mencionados aquí. Vea a su doctor o a su proveedor de cuidados de la salud para más información.

ADEMÁS...

EL POLVO DE CASA puede contener desencadenantes del asma. Quite con frecuencia el polvo con un trapo húmedo, aspire las alfombras y los muebles que tienen tapiz de tela para así evitar que éste se acumule. Cuando se está aspirando las personas alérgicas deben permanecer fuera de estas áreas. Utilizar aspiradoras con filtros de gran eficacia o el sistema de aspiración centralizado puede ser beneficioso.

Cuando los pronósticos del tiempo anuncian un DÍA CON UN ALTO NIVEL DE OZONO, trate de permanecer en casa lo máximo posible.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Agencia para la Protección del Medio Ambiente
<http://www.epa.gov/iaq>

EPA Indoor Air Quality Information Clearinghouse
(800) 438-4318

National Asthma Education and Prevention Program
Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, 1997
(301) 592-8573

Allergy and Asthma Network/ Mothers of Asthmatics, Inc.
(800) 878-4403

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology
(800) 822-2762

American Lung Association
(800) LUNG-USA

Asthma and Allergy Foundation of America (800) 7ASTHMA



CÓMO PURIFICAR EL AIRE QUE PROVOCA ATAQUES DE ASMA EN INTERIORES

DIEZ PASOS PARA HACER SU CASA ACOGEDORA PARA ASMÁTICOS

1. **Vaya afuera a fumar.** Uno de los provocadores más comunes del asma en la casa es el **humo de tabaco en el medio ambiente**. Hasta que no deje de fumar, fumar afuera, no en la casa ni en el auto.
 2. **¡Adiós, ácaros! Los ácaros del polvo** también provocan asma. Para controlar los ácaros, cobra los colchones y las almohadas con cubiertas a prueba de polvo y cierre de cremallera (impermeable a los alérgenos). Lave las sábanas y las frazadas con agua caliente una vez a la semana.
 3. **Juegue a lo seguro.** El ozono y la contaminación de partículas pueden ocasionar ataques de asma. Esté al tanto del Índice de Calidad del Aire (AQI) cuando escuche el informe local del tiempo. Cuando los índices AQI alcancen niveles insalubres, limite las actividades al aire libre.
 4. **Poco a poco se llega lejos.** Reduzca la acumulación diaria de polvo sacudiéndolo con regularidad con un trapo húmedo y aspirando la alfombra y los muebles tapizados.
 5. **Proteja su casa. Los animales domésticos** pueden provocar ataques de asma con las escamas que suelta su piel, la orina y la saliva. Si es posible, mantenga los animales domésticos fuera de la casa.
 6. **Eche a los invitados indeseables. Las cucarachas** pueden provocar asma. No las invite a su casa dejando comida o basura afuera. Siempre limpie los residuos de comida o derrames de líquidos, y guarde los alimentos en contenedores a prueba de aire.
 7. **Piense antes de fumigar.** En lugar de rociar pesticidas, controle las plagas con cebo o trampas. Si es necesario fumigar, siempre haga circular aire fresco por la habitación que haya rociado y haga salir de ella por varias horas a las personas que sufren de asma.
 8. **Acabe con el moho. El moho** es otro de los provocadores de asma. La clave para controlar el moho es controlar la humedad. Lave y seque las superficies duras para prevenir y eliminar el moho. Cambie las losetas de techo y alfombras enmohecidas.
 9. **Ventile.** Reduciendo la humedad se controlan los provocadores de asma como el **moho, las cucarachas y los ácaros del polvo**. Use extractores de aire o abra las ventanas cuando cocine y tome una ducha. Arregle las llaves de agua que se salen, u otras fuentes indeseadas de agua.
 10. **Planee antes del ataque.** Trabaje con su médico o proveedor de atención de salud para formular un plan por escrito para controlar el asma de su hijo, en el cual se incluya información sobre las cosas que le provocan el asma y cómo controlarlas.
- Pegue una nota.** Pegue este plan en su refrigerador para ayudarle a *controlar los provocadores de asma y reducir los ataques de asma en su casa*. Compártalo con las personas que pasan tiempo con su hijo, como los maestros, las personas que cuidan niños y entrenadores deportivos.