



Asma y los Factores que Comúnmente Provocan Asma

Reconozca, Reduzca o Elimine los Factores Comunes que se Encuentran en su Casa o Guardería Infantil

FACTOR | **Humo de Segunda Mano**

Los ataques de asma pueden ser provocados por el humo que emana de un cigarrillo, pipa o cigarro prendido y por el humo que exhala el fumador. Exposición a humo de segunda mano puede hacer que algunos niños desarrollen asma.

Lo que puede hacer:

- No permita que fumen en su casa o automóvil.
- No permita que nadie fume cerca de su hijo/a
- Tome el juramento de mantener un hogar o guardería de niños libre de humo que ofrece el Distrito de Salud del Condado de Clark visitando el sitio Web: www.getthehealthyclarkcounty.org

FACTOR | **Ácaros del Polvo**

Los ácaros del polvo son insectos tan pequeños que no se pueden ver a simple vista. Viven en las sábanas, almohadas, muebles, alfombras, y muñecos de peluche. El excremento y las partes del cuerpo de los ácaros pueden provocar ataques de asma. El polvo común que se acumula en las casas también puede provocar asma.

Lo que puede hacer:

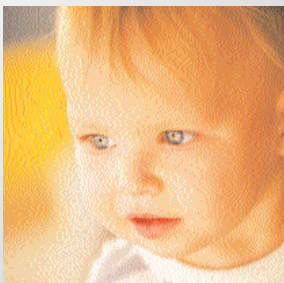
- Lave las sábanas y las cobijas en agua caliente por lo menos una vez a la semana.
- Cubra el colchón y las almohadas con cubiertas a prueba de polvo.
- Limpie las alfombras, carpetas, pisos y muebles de tela con la aspiradora frecuentemente.
- Lave los muñecos de peluche en agua caliente con regularidad, permita que se sequen bien antes de usarlos.
- Limite el número de muñecos de peluche que pone en la cama y en la recámara en que duerme el niño/a que padece de asma.
- Quite el polvo con un paño húmedo a menudo.

FACTOR | **Moho**

El inhalar las esporas del moho puede causarles un ataque de asma a las personas que son sensitivas a los mohos. Si el moho es un problema en su casa, debe limpiar el moho y eliminar lo que causa la humedad.

Lo que puede hacer:

- Si ve moho, límpielo inmediatamente con jabón y agua.
- Use abanicos extractores o abra las ventanas cuando se esta duchando, cocinando o lavando platos.
- Repare tuberías que gotean u otras fuentes de agua lo más pronto posible.
- Seque artículos húmedos o mojados dentro de 24-48 horas para prevenir que crezca moho.
- Reemplace materiales absorbentes como tejas de techo y alfombras si tienen moho.



[Más Por Atras]

**FACTOR| Insectos y roedores
(como cucarachas y ratones)**

Las partes del cuerpo y el excremento de las cucarachas pueden provocar ataques de asma. Pelo, piel, escamas y el excremento de los ratones y ratas pueden provocar asma también.

Lo que puede hacer:

- Mantenga limpias las encimeras, fregaderos, mesas y pisos.
- Limpie los platos, migajas y alimentos derramados inmediatamente.
- Almacene los alimentos en envases a prueba de aire.
- Guarde la basura en bolsas plásticas y cubra bien el basurero.
- Selle los rotos o huecos entre los materiales de construcción y las tuberías.

FACTOR| Mascotas

Las escamas de piel seca, orina, saliva y pelo de los gatos y perros pueden provocar ataques de asma. Otros animales pequeños como los jerbos, conejillo de Indias, y hasta los pájaros pueden provocar ataques también.

Lo que puede hacer:

- Si reconoce que sus mascotas provocan asma, considere buscarles un nuevo hogar.
- Si posible mantenga los animales fuera de la casa.
- Si viven dentro de su casa, no permita que entren a la recámara del niño/a que padece de asma o que se trepen en sus muebles.
- A menudo limpie con aspiradora las alfombras y los muebles.

FACTOR| Dióxido de Nitrógeno

El dióxido de nitrógeno es un gas sin olor que puede irritar los ojos, nariz y garganta y que puede causar dificultad al respirar. Este gas puede ser producido por enseres que queman combustibles como gas, leña, y queroseno.

Lo que puede hacer:

- Use solamente enseres que ventilen hacia afuera.
- Nunca use estufas de gas para calentar su casa.
- Use el combustible apropiado en calentadores de queroseno o gas que no tengan ventilador y abra un poco una ventana o use un abanico extractor en el cuarto cuando esta usando el calentador.
- Abra el tiro de la chimenea antes de prender un fuego.
- Asegure que las puertas de las estufas que queman leña cierren bien.
- Siempre siga las insrucciones del fabricante.

FACTOR| Irritantes Químicos

Irritantes químicos que se encuentran en productos que se usan en el hogar como productos perfumados o sin perfume incluyendo limpiadores, pinturas, pesticidas, cosméticos, o desodorante ambiental pueden empeorar el asma de su hijo/a.

Lo que puede hacer:

- Use estos productos con menos frecuencia y asegúrese de que su hijo/a no se encuentre cerca cuando los esta usando. También considere usar otros productos.
- Siga las instrucciones en la etiqueta. Si usa estos productos trate de asegurarse de que las ventanas y las puertas estén abiertas y de que usa el abanico extractor.

FACTOR| Factores Ambientales

La polución del aire también puede provocar asma. Los factores mas problemáticos que se encuentran en el medio ambiente son las partículas finas y el ozono. Estas partículas provienen del humo, polvo y emisiones de los vehículos y factorías. Los niveles de materia particulada pueden estar altos durante todo el año pero generalmente son más altos cerca de las carreteras muy transitadas. Los ataques de asma pueden ocurrir el mismo día pero también pueden ocurrir el día DESPUES del día en que el nivel de polución estuvo alto.

Lo que puede hacer:

- Cambie la fecha de una actividad que requiere mucha energía y que se hace al aire libre para evitar periodos cuando los niveles de polución están altos.
- Reduzca la cantidad de tiempo o la intensidad de la actividad cuando los niveles están altos.
- Posponga actividades deportivas que se hacen al aire libre si los niveles de polución están altos.



Fuente: United States Environmental Protection Agency