

ASMA Y FACTORES DE RIESGO COMUNES

Reconocer, Reducir o Eliminar los Factores de Riesgo Comunes en su Hogar o Centro de Cuidado Infantil

Factor de Riesgo que provocan Ataques | Humo de Segunda Mano

Los ataques de asma pueden desatarse por el humo de las colillas de cigarro que se queman, las pipas o los puros, y el humo que exhala un fumador. La exposición al humo de segunda mano puede provocar que algunos niños desarrollen el asma.

Qué puede usted hacer:

- No permita que fumen en su casa o auto.
- No permita que nadie fume cerca de su hijo(a).
- Si es un Centro de Cuidado Infantil, puede implementar una política libre de humo y vapeo, o solicitar recursos gratuitos en la página, <https://gethealthyclarkcounty.shop/>

Factor de Riesgo que provocan Ataques | Ácaros de Polvo

Los ácaros de polvo son pequeños insectos que no se pueden ver. Viven en las sábanas, las almohadas, los muebles, las alfombras y los peluches. Las partes del cuerpo y el excremento de los ácaros de polvo pueden provocar un ataque de asma. El polvo de la casa también contiene factores de riesgo para el asma.

Qué puede usted hacer:

- Lave las sábanas de las camas y cobijas por lo menos una vez a la semana en agua caliente.
- Cubra los colchones y las almohadas con cubiertas a prueba de polvo. Aspire las alfombras, los tapetes, los pisos y los muebles tapizados de manera regular.
- Limite el número de peluches que están en la cama y en la recámara de los niños con asma.
- Sacuda frecuentemente con un trapo húmedo.

Factor de Riesgo que provocan Ataques | Moho

Para las personas sensibles al moho, inhalar las esporas de moho puede provocar un ataque de asma. Si el moho es un problema en su hogar, usted necesita limpiar el moho y eliminar las fuentes de humedad.

Qué puede usted hacer:

- Si usted ve moho, límpielo inmediatamente con jabón y agua.
- Utilice los ventiladores de escape o abra una ventana cuando se bañe, cocine o lave los trastes.
- Arregle la plomería que gotea u otras fuentes de agua tan pronto como sea posible.
- Seque los artículos húmedos o mojados antes de que transcurran de veinticuatro a cuarenta y ocho horas para prevenir que el moho crezca.
- Reemplace los materiales absorbentes como las tejas del techo o la alfombra si hay moho presente.

Factor de Riesgo que provocan Ataques | Plagas

(tales como cucarachas o roedores) Las partes del cuerpo de las cucarachas y su excremento pueden provocar ataques de asma. El cabello, las escamas de la piel y el excremento de los roedores también pueden provocar ataques de asma.

Qué puede usted hacer:

- Mantenga las encimeras, los lavabos, las mesas y los pisos limpios.
- Lave los platos, limpie las migajas y los derrames de líquidos inmediatamente.
- Almacene los alimentos en contenedores herméticos.
- Mantenga toda la basura en bolsas de plástico y dentro de botes de basura bien tapados. Selle los agujeros y brechas entre los materiales de construcción y las tuberías.



Factor de Riesgo que provocan Ataques | Mascotas

Las escamas de piel muerta, la orina, la saliva y el pelo de los gatos y los perros pueden provocar ataques de asma. Las mascotas pequeñas como los jerbos, los conejillos de indias y los pájaros también pueden ser factores de riesgo.

Qué puede usted hacer:

- Si las mascotas son un factor de riesgo de asma reconocible, considere buscar un nuevo hogar para ellos.
- Si es posible, mantenga a las mascotas fuera del hogar.
- Si sus mascotas están dentro, manténgalas fuera de la recámara de su hijo(a) con asma y fuera de los muebles.
- aspire las alfombras y los muebles frecuentemente.

Factor de Riesgo que provocan Ataques | Dióxido de Nitrógeno

El Dióxido de Nitrógeno es un gas inodoro que puede irritar los ojos, la nariz y la garganta, también puede provocar dificultad para respirar. Este gas puede surgir del uso de electrodomésticos que queman combustible como gas, madera o queroseno.

Qué puede usted hacer:

- Utilice electrodomésticos que queman combustible y que tengan ventilación fuera de la casa.
- Nunca utilice estufas de gas para cocinar para calentar su hogar.
- Utilice el combustible apropiado para los calentadores ambientales de queroseno o gas, y abra una ventana un poco o utilice un ventilador de escape en la habitación cuando utilice el calentador.
- Siempre abra el tiro de su chimenea antes de encender una fogata. Asegúrese que las puertas de las estufas de madera estén bien cerradas. Siempre siga las instrucciones del fabricante.

Factor de Riesgo que provocan Ataques | Irritantes Químicos

Los irritantes químicos que se encuentran en algunos productos en su hogar tales como productos con o sin aroma, incluyendo limpiadores, pinturas, pesticidas, cosméticos y desodorantes ambientales pueden provocar que el asma de su hijo(a) empeore.

Qué puede usted hacer:

- Utilice estos productos con menor frecuencia y asegure que su hijo(a) no esté presente cuando usted los utilice. También considere utilizar otros productos.
- Siga las instrucciones en la etiqueta. Si usted utiliza estos productos asegúrese de que las ventanas y puertas estén abiertas y utilice un ventilador de escape.

Factor de Riesgo que provocan Ataques | Factores de Riesgo en la Intemperie

La contaminación ambiental también puede provocar ataques de asma. Las partículas pequeñas y el ozono son las principales causas por la que la contaminación provoca asma. Estas partículas existen debido al humo, el polvo, y las emisiones de los automóviles y las fábricas. Los niveles de las partículas contaminantes pueden ser altos en cualquier temporada del año y son generalmente mayores cerca de caminos con tráfico.

Qué puede usted hacer:

- Programe para otro día una actividad al aire libre de alta energía para evitar el periodo en el que los niveles de contaminación sean altos.
- Reduzca el tiempo o la intensidad de la actividad al aire libre cuando los niveles de contaminación sean altos.
- Posponga las actividades atléticas al aire libre para otro momento si los niveles de contaminación son altos.

Los ataques de asma pueden ocurrir el mismo día, pero también pueden ocurrir el día DESPUÉS de que los niveles de contaminación en la intemperie estén altos.



www.vivasaludable.org

Recurso:
Agencia de Protección
Ambiental de Estados Unidos