

EL ASMA Y SU AMBIENTE

Algunos químicos y contaminantes en su ambiente pueden hacer que su asma empeore. Su ambiente es el lugar donde usted vive, estudia, trabaja, o visita.



¿QUÉ ES EL ASMA?

El asma es una enfermedad de los pulmones que causa dificultad al respirar. Las vías respiratorias, que transportan el aire hacia adentro y hacia afuera de los pulmones se inflaman y endurecen. Durante un ataque de asma, generalmente la persona tose, tiene silbido de pecho, y siente que le falta el aliento.

¿CÓMO SÉ SI TENGO ASMA?

Hable con un médico si usted o alguien en su familia tiene problemas para respirar. La causa del asma es desconocida y no existe cura. Un ataque serio de asma puede incluso resultar en muerte.

¿QUÉ SON LOS DESENCADENANTES DEL ASMA AMBIENTAL?

Los desencadenantes del asma son químicos o alérgenos que hacen el que usted tenga un ataque de asma. Los olores fuertes de ciertos productos químicos, el polvo, las mascotas (animales domésticos), las temperaturas extremadamente altas, o bajas o el ejercicio físico también puede empeorar su asma. Los desencadenantes que le afectan a usted pueden ser bien distintos a los de otras personas con asma. No todos los desencadenantes de asma afectan a las personas de la misma manera.

Los desencadenantes del asma pueden encontrarse en ambientes interiores o exteriores.

Siga los siguientes consejos para que usted y su familia eviten los desencadenantes del asma.

QUÍMICOS Y CONTAMINANTES AMBIENTALES

Desencadenantes de Asma en Ambientes Interiores:

- Productos de limpieza con olores fuertes o cualquier producto con olor fuerte como pinturas, perfumes, aerosoles de pelo, atomizadores, insecticidas, o bolas de naftalina.
- El humo de su carro (máquina de cortar pasto, máquina de quitar nieve) cuando está estacionado con el motor prendido ya sea en el garaje (marquesina) o cerca de su casa o de su apartamento.
- Los vapores o humo/olores de estufas a gas, aceite, o keroseno.

Lo que usted puede hacer:

- Abra una ventana cuando esté utilizando productos de limpieza o cuando esté cocinando para permitir que aire fresco entre en la casa o en el apartamento.
- No permanezca en el área de un carro o autobús estacionado con el motor prendido.
- Cree ventilación hacia el exterior en hornos, fogones eléctricos, calentadores, y estufas a gas, madera, y carbón.
- Use el aire acondicionado o deshumidificador siempre que sea posible.

El Humo Pasivo

Este es el humo proveniente del cigarrillo, de pipas, de cigarrillos, etc.

Lo que usted puede hacer:

- Deje de fumar
- Si usted no fuma, evite lugares donde otras personas fuman.

Mascotas e Insectos

- La caspa de los animales con pelos/plumas como aves, perros, jerbos (hamsters), ratas, y ratones, puede permanecer dentro de la casa o apartamentos aún después de que el animal se haya marchado.
- Las heces de las cucarachas también pueden afectar su asma.

Lo que usted puede hacer:

- Evite que las mascotas se suban a los muebles cubiertos con tela (especialmente su cama), alfombras, y peluches.
- Lave sus manos, cara y brazos después de tocar a su mascota.

Moho/Hongos

El moho y los hongos viven en lugares húmedos y calientes como los sótanos, las cocinas, los baños, debajo de alfombras viejas, losetas de techo, o cualquier lugar que acumule agua.

Lo que usted puede hacer:

- Repare goteos y áreas con humedad para prevenir la formación de moho u hongos.
- Lave todas las superficies con vinagre (no utilice blanqueadores ya que éstos pueden desencadenar un ataque de asma).
- Repare las losetas del techo y las alfombras que tengan moho y hongos.
- Use un deshumidificador si es posible.

Los ácaros de polvo

- Los ácaros de polvo son insectos pequeños que no se ven a simple vista.
- Los ácaros de polvo pueden ser encontrados en cualquier objeto de su casa que esté cubierto con tela u otro material (colchones, sofás, ropa, peluches, alfombras).

Lo que usted puede hacer:

- Lave frecuentemente las sábanas (frisas) de la cama, las fundas de almohada, y las colchas con agua caliente.

- Póngase una máscara al usar la aspiradora y reemplace frecuentemente las bolsas de la aspiradora. Utilice un cobertor de polvo en sus almohadas y colchones.

Algunos Desencadenantes de Asma en Ambientes Exteriores

Dióxido de Azufre (SO₂), Ozono (O₃), y Polvo

- El Dióxido de Azufre (SO₂) es un contaminante atmosférico común que resulta de la quema de aceite y de carbón en plantas de energía.
- El ozono (O₃), también conocido como “smog”, es uno de los contaminantes atmosféricos que más comúnmente puede desencadenar un ataque de asma.
- El polvo está compuesto de sólidos (ej: arena proveniente de construcciones, partículas de pintura, humo) o de líquidos (gases de vehículos, etc.)

Lo que usted puede hacer:

Controlar los desencadenantes en ambientes exteriores puede ser difícil. Los siguientes son pasos para reducir su exposición:

- Considere permanecer adentro de su hogar o de un edificio cuando los niveles de ozono o de otro contaminante estén altos.
- Preste atención a los avisos de contaminación de aire en los periódicos locales, en la red electrónica internacional (Internet), o en la televisión y la radio.
- Cierre las ventanas y use el aire acondicionado.
- Limite las actividades en ambientes exteriores a horas en la mañana temprano o por la tarde.
- Considere la posibilidad de sacarse los zapatos en la puerta.
- Pretéjase las vías respiratorias del frío con una bufanda.
- Tome su medicamento para el asma tan pronto comience a sentir dificultades para respirar.

¿Dónde puedo encontrar más información acerca del Asma? Recursos en Massachussets:

- **Asthma Prevention & Control Program:** MA Department of Public Health, 250 Washington Street, 4th Floor, Boston, MA 02108; Teléfono: 617-624-5070, Fax: 617-624-5075, TTY: 617-624-5992
- **Asociación Americana del Pulmón, Massachusetts (American Lung Association of Massachusetts):** Teléfono: 800-499-LUNG, Fax: 781-890-4280, Email: info@lungne.org; www.lungne.org
- **Fundación del Asma y Alergias de América (Asthma and Allergy Foundation of America), Capítulo de New England:** Teléfono: 781-444-7778, Libre de Costo: 877-2-ASTHMA, Fax: 781-444-7718; Correo Electrónico: aafane@aafane.org; www.asthmaandallergies.org
- **Boston Healthy Homes and Schools Collaborative:** Teléfono: 617-451-0049 ext.530, Fax: 617-451-0062; www.bhhsc.org

Para más información acerca de este folleto, comuníquese con: **Departamento de Salud Pública de Massachussets, Centro de Salud Ambiental (Massachusetts Department of Public Health, Bureau of Environmental Health)**, 250 Washington Street, 7th Floor, Boston, MA 02108; Teléfono: 617-624-5757

www.mass.gov/dph/environmental_health, www.mass.gov/dph/asthma

