**Massachusetts Department of Public Health | Bureau of Environmental Health**

# 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 cigarros, 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.

**Seal of the Massachusetts Department of Public Health¿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](mailto:info@lungne.org); [www.lungne.org](http://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 Elétronico: [aafane@aafane.org](mailto:aafane@aafane.org); [www.asthmaandallergies.org](http://www.asthmaandallergies.org)   
•**Boston Healthy Homes and Schools Collaborative**: Teléfono: 617-451-0049 ext.530, Fax: 617-451-0062; [www.bhhsc.org](http://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](http://www.mass.gov/dph/environmental_health), [www.mass.gov/dph/asthma](http://www.mass.gov/dph/asthma)

Spanish Revised 2016