

7 Pasos Para Reducir

los Causantes de Ataques de Asma en su Hogar

El Asma puede ser causada por alérgenos, irritantes y agravantes que tenemos comúnmente en las casas. Estos 7 pasos le pueden ayudar a mantener su hogar libre de estos causantes y ayudarle a tener un mejor control de su asma o del asma de sus hijos.

Paso 1: Manténgalo seco

El moho y las esporas de moho son los causantes principales de ataques de asma. Ellos pueden crecer en superficies húmedas o mojadas. Estos se encuentran a menudo en los baños, las cocinas y los sótanos. La clave para controlar el moho es controlar la humedad.

- Prenda el abanico/ventilador o abra las ventanas del baño antes o mientras se baña o se ducha
- Prenda el abanico/ventilador o abra las ventanas de la cocina cuando esté lavando los platos
- Cierre las ventanas mientras llueve
- Use un deshumidificador, aire acondicionado o ambos en los lugares habitables para mantener la humedad entre un 35% y un 50%
- Use un deshumidificador en el sótano para mantener la humedad entre un 35% y un 50%
- Lave y seque las superficies duras para prevenir que crezca el moho

Paso 2: Manténgalo limpio

- Quítese los zapatos y/o límpiense los pies en una alfombra antes de entrar a la casa
- Mantenga las mesas y mesones de la cocina libres de migajas y residuos de comida
- Lave los platos y el mesón de la cocina inmediatamente después de comer o de preparar los alimentos
- Lave los baños y la cocina por lo menos una vez a la semana
- Forre los colchones y las almohadas con cobertores con cierre y a prueba de polvo (en la tienda, busque el forro que es “impermeable-antialérgico”)
- Cambie las sábanas de la cama una vez a la semana; lávelas en agua caliente y séquelas completamente
- Lave la otra ropa de cama (edredón o tendido, etc.) en agua caliente y séquela totalmente, por lo menos una vez al mes
- Retire todos los peluches y juguetes de las camas de los niños
- Lave los peluches en agua caliente, séquelos totalmente y después éntrelos en el congelador para matar los ácaros del polvo
- Mantenga las mascotas fuera de las habitaciones y fuera de la casa lo más que pueda (las mascotas como los perros, gatos, hámsters y pájaros pueden ser causantes de ataques de asma)
- Bañe las mascotas semanalmente y limpie el área donde hacen sus necesidades y la arena para gatos
- Sacuda el polvo de los muebles cada semana
- Aspire las alfombras y los muebles tapizados semanalmente (busque en las tiendas una aspiradora que tenga un tro HEPA, “control de alérgenos” o “baja emisión”)
- Pase la aspiradora y limpie los pisos semanalmente
- Limpie el sótano, ático, garaje, debajo de los electrodomésticos y dentro de los gabinetes por lo menos una vez al año
- Done, recicle o bote todas las cosas que no use

Para más información, contacte la Línea de Información del Departamento de Salud al 401-222-5960 / RI Relay 711 o visite www.health.ri.gov



Paso 3: Manténgalo libre de insectos

Los insectos, como las cucarachas y roedores (y sus desperdicios) pueden hacer que el asma de una persona empeore. Esos insectos se encuentran mayormente en las cocinas, los baños y los sótanos. En estos lugares ellos pueden encontrar comida y agua.

- Limpie la comida del mesón de la cocina, tan pronto como le sea posible, después de cocinar y de comer
- Mantenga los alimentos en la cocina, en contenedores cerrados
- Mantenga toda la basura en zafacones (vasija para la basura) con tapa
- Antes de reciclar los artículos, enjuáguelos
- Evite guardar cajas, bolsas de papel y montones de periódicos
- Ponga trampa para pestes cerca de las paredes, debajo de los fregaderos (lavaplatos) y en los gabinetes
- Revise y reemplace las trampas para pestes
- Evite usar pesticidas en aerosoles o bombas para pestes
- Use pesticidas en forma de gel o ácido bórico para las cucarachas y comida envenenada o trampas con pegamento para los roedores
- Si tiene un problema muy grave de pestes, considere el contratar un exterminador profesional

Paso 4: Manténgalo seguro

- Si su hijo tiene asma, tenga el “Plan de Acción Para el Asma” (esto es un plan que usted desarrolla junto con el médico)
- Conozca lo que le causa ataques de asma a usted (o a su hijo)
- Siempre que le sea posible, evite estar en contacto con las cosas que le provocan los ataques de asma (o enséñele a su hijo como evitar las cosas que le provocan ataques de asma)
- Si usted o su hijo son alérgicos a las mascotas considere encontrar un nuevo hogar para sus mascotas
- Escuche el reporte del tiempo y quédese en la casa (o mantenga a su hijo en la casa) cuando el nivel de ozono está alto
- Cierre las ventanas y use el aire acondicionado en los días que el nivel de ozono está alto
- En días fríos, cuando salga al exterior, cúbrase la nariz y la boca con una bufanda o enséñele a su hijo a hacerlo
- Lávese las manos frecuentemente y use un gel antibacterial, enseñe a su hijo a hacerlo

Paso 5: Mantenga el aire circulando

- El área donde están todos los electrodomésticos que usen combustible (por ejemplo, estufas, calentadores de agua y calderas) debe de estar propiamente ventilados
- Abra las ventanas (cuando haga más calor)
- Use abanicos/ventiladores en las habitaciones y en los lugares de estar
- Cuando esté limpiando, abra las ventanas y las puertas
- Limpie y sacúdale el polvo a los ventiladores del calentador y del aire acondicionado regularmente
- Trate de no usar fragancias, ambientadores, velas aromáticas y otros productos para el hogar que tengan olores fuertes.

Paso 6: Manténgalo libre de tóxicos

- Si usted fuma, deje de fumar
- No permita que se fume dentro de su vehículo ni en su hogar
- No use limpiadores tóxicos u otros productos para el hogar

Paso 7: Mantenga todo bien cuidado

- Asegúrese de sacar la basura el día que la recogen
- Revise si hay signos de insectos
- Barra las hojas, la tierra y el polvo y échelos en las bolsas especiales para basura, el día que recogen la basura