



SI TIENE UN HIJO(A) CON ASMA. NO ESTÁ SOLO.

El asma es una enfermedad crónica, la cual causa una continua hinchazón de las vías respiratorias. Cuando ciertos elementos propagadores de ataques de asma, tales como el polvo, smog o niebla contaminada, escamas de la piel que se desprenden de los animales domésticos o humo de tabaco en el medio ambiente, entran en las vías respiratorias, éstas comienzan a irritarse y estrecharse. Ésto dificulta la respiración. Si usted tiene un hijo(a) con asma, no está solo. Más de 20 millones de personas en los Estados Unidos tienen asma, incluyendo 7 millones de niños. Sin embargo, hay buenas noticias. Usted puede ayudar a manejar el asma de su hijo(a) y ayudar a prevenir sus ataques antes de que sucedan.

CÓMO MANEJAR EL MEDIO AMBIENTE DE SU HIJO(A) EN LOS INTERIORES.

Los americanos gastan cerca del 90% de su tiempo en espacios interiores. Así que controlar el medio ambiente dentro de la casa o de los sitios interiores que su hijo(a) frecuenta, es un paso importante para reducir la exposición a esos elementos que pueden desencadenar ataques de asma. La provocación del asma varía de persona a persona. Su doctor y usted deben determinar un plan de acción para reducir los elementos propagadores de asma que más afectan a su hijo(a). A continuación le presentamos una lista que contiene una variedad de factores comunes del medio ambiente en interiores que pueden desencadenar un ataque de asma, y algunas acciones que usted puede tomar para reducirle a su hijo(a) la exposición a éstos.

HUMO DE TABACO EN EL MEDIA AMBIENTE

El asma puede ser provocada por el humo de una colilla de cigarrillo, pipa, o cigarro, como también por el humo exhalado por un fumador.

LO QUE USTED PUEDE HACER: Decida no fumar en su hogar o automóvil ni permita que otros lo hagan.

ANIMALES DOMÉSTICOS

Las escamas de la piel que se desprende de los animales domésticos, orina y saliva pueden provocar el asma.

LO QUE USTED PUEDE HACER: Considere mantener a las mascota fuera de la casa o encontrarles un nuevo hogar si es necesario. Mantenga a sus mascotas todo el tiempo fuera del dormitorio o cualquier otra área que se utilice para dormir, y mantenga las puertas cerradas. Mantenga a las mascotas lejos de los muebles con tapiz de tela, alfombras, y juguetes rellenos.

ÁCAROS DE POLVO

Los ácaros de polvo (animales del polvo) son muy pequeños para ser vistos a simple vista, pero se encuentran en todas las casas. Estos viven en los colchones, almohadas, alfombras, muebles con tapiz de tela, colchas, ropa y en los juguetes rellenos.

LO QUE USTED PUEDE HACER: Lave las sábanas y colchas una vez por semana en agua caliente. Escoja juguetes rellenos que sean lavables, y lávelos con frecuencia en agua caliente, secándolos completamente. Mantenga estos juguetes fuera de las camas. Cubra los colchones y almohadas con forros que no permiten el paso del polvo (impermeable a los alérgenos) que tengan un cierre.

PESTES

El excremento o excreciones de las cucarachas o roedores pueden ser factores que provocan el asma.

LO QUE USTED PUEDE HACER: No deje alimentos ni basura a exposición del medio ambiente. Guarde los alimentos en envases bien cerrados o herméticos. Limpie inmediatamente todo desperdicio de los alimentos o líquidos derramados. Intente primero combatir las cucarachas usando venenos tipos bocados, ácido bórico, o con trampas, antes de utilizar pesticidas en aerosol. Si es necesario el uso de aerosoles, límitese a utilizarlos sólo en las áreas infestadas. Siga cuidadosamente las instrucciones que se encuentran en las etiquetas del producto. Asegúrese que haya suficiente aire fresco cuando utilice el aerosol, y mantenga a la persona que sufre de asma fuera del lugar.

MOHO

El moho crece en los lugares o materiales húmedos. La clave para controlar la aparición de moho es el control de la humedad. Si el moho es un problema en su hogar, límpielo y elimine el exceso de agua o humedad. Reducir la humedad también ayuda a reducir otros factores que provocan el asma, tales como los ácaros del polvo y las cucarachas.

LO QUE USTED PUEDE HACER: Lave el moho de las superficies duras y séquelas completamente. Los materiales absorbentes, tales como las baldosas de los techos y alfombras si tienen moho, probablemente deban ser repuestos. Compongá cualquier fuga de agua en los caños y tuberías y otras fuentes de suministro de agua. Mantenga los recipientes para el drenaje de su refrigerador, aire acondicionado y deshumecedor de ambientes, limpios y secos. Use extractores de aire o mantenga las ventanas abiertas de la cocina mientras concina o use el lavaplatos, y la de los baños mientras se baña. Coloque las salidas de aire de la secadora de ropa hacia el exterior. Mantenga la humedad dentro de la casa en un nivel bajo, entre 30 a 50% de humedad relativa. Los niveles de humedad pueden ser medidos con higrómetros que pueden comprarse en las ferreterías.

Para ayuda en su comunidad, comuníquese con:

La Red de le Alergia y el Asma para Madres de Asmáticos.
"Allergy & Asthma Network Mothers of Asthmatics"
1-800-878-4403
www.aanma.org

La Fundacion de Asma y Alergias de los Estados Unidos
"Asthma and Allergy Foundation of America"
1-800-727-8462
www.aafa.org

La Asociacion Americana del Pulmón
"American Lung Association"
1-800-586-4872
www.lungusa.org

Para saber más sobre el asma, visite:

La Agencia de Protección Ambiental
"Environmental Protection Agency (EPA, por sus siglas en inglés)"
www.epa.gov/asthma
www.airnow.gov

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades
(Centers for Disease Control and Prevention – CDC)
www.cdc.gov/asthma
1-800-CDC-info

FACTORES CLAVE PARA PREVENIR LOS ATAQUES DE ASMA DE SUS HIJOS.

- Trabaje con el doctor para desarrollar un *Plan de Manejo del Asma* escrito, el cual sirva tanto a su hijo(a), como a usted.
- Aprenda cuáles son los elementos propagadores del asma y elimine o reduzca la exposición de su hijo(a) a ellos.
- Asegúrese que su niño tome las medicaciones prescritas y hablele al doctor cuando haya algún problema.
- Mantenga un diario de los síntomas y uses un medidor portátil para controlar el nivel respiratorio todos los días (peak flow meter), y así supervisar el progreso de su hijo(a).

¿EN QUÉ CONSISTE EL PLAN DE MANEJO DEL ASMA?

Los detalles escritos por su doctor deben incluir:

- Una lista de los elementos propagadores del asma en su hijo(a).
- Instrucciones para usar medicamentos contra el asma.
- Detalles acerca de cómo parar un ataque de asma o un episodio en progreso.
- Instrucciones para cuándo llamar al doctor.



FOLD

ACP
PO Box 42510
Cincinnati, OH 45242

FOLD



**“Cuando tengo un ATAQUE DE ASMA
ME SIENTO COMO UN PEZ
SIN AGUA.”**

**—FRANCISCO, 5 AÑOS
DESCRIBIENDO EL ASMA**

Ya sabe cómo reaccionar a sus ataques de asma. Aquí está cómo prevenirlos.

INCLUSO UN ATAQUE ES DEMASIADO