

Cómo controlar los factores que empeoran el asma

EL CIGARRILLO

- No fume. Asista a clases que lo ayuden a dejar de fumar.
- No permita que otras personas fumen en el hogar o en el automóvil. El olor del cigarrillo que queda puede desencadenar el asma.
- Manténgase alejado de las personas que fumen.
- Si fuma, hágalo afuera.



POLVO

- Limpie semanalmente con una aspiradora que tenga un filtro de gran rendimiento o con una aspiradora central. Trate de asegurarse de que no haya personas con asma en el hogar mientras está limpiando con la aspiradora.
- Si es posible, quite la alfombra. Humedézcala antes de quitarla y luego seque el piso por completo.
- Limpie los pisos con un estropajo húmedo todas las semanas.
- Lave la ropa de cama y los muñecos de peluche con agua caliente todas las semanas, o cada dos semanas. Coloque los muñecos de peluche que no puedan lavarse en el congelador durante 24 horas.
- Cubra los colchones y las almohadas con cobertores de cierre a prueba de ácaros.
- Arregle el desorden y quite los muñecos de peluche, especialmente alrededor de la cama.
- Cambie de regularidad los filtros del sistema de calefacción.



PLAGAS

- No deje alimentos ni basura afuera. Guarde los alimentos en envases herméticos.
- Intente utilizar trampas y cebos con veneno, como ácido bórico, para las cucarachas. En lugar de usar aerosoles o bombas, utilice cebos y colóquelos alejados de los niños, como por ejemplo, detrás del refrigerador.
- Bombas, utilice cebos y colóquelos alejados de los niños. Por ejemplo, detrás del refrigerador.
- Repare las goteras en las tuberías, el techo y otras fuentes de entrada de agua.



MOHO

- Utilice ventiladores o abra las ventanas para que haya ventilación al bañarse o cocinar.
- Limpie el moho de las superficies duras con detergente y agua caliente, y friegue con un cepillo de cerda dura o una toalla; luego, enjuague bien con agua. Es posible que deba reemplazar los materiales absorbentes que tengan moho.
- Asegúrese de que las personas con asma no se encuentren en la habitación cuando esté limpiando.
- Repare las goteras en las tuberías u otras fuentes de entrada de agua o humedad.



ANIMALES

- Considere la posibilidad de no tener mascotas. Evite las mascotas que sean lanudas o que tengan plumas.
- No permita que las mascotas ingresen a la habitación de la persona con asma.
- Lave sus manos y las de la persona con asma después de acariciar a los animales.

OLORES/AEROSOLE

- Evite el uso de productos con aroma intenso, como los desodorantes, perfumes, inciensos para el hogar y productos de lavandería.
- No utilice el horno o las hornallas como métodos de calefacción.
- Al limpiar, la persona con asma debe estar retirada de donde se está limpiando. No utilice productos de limpieza con olor fuerte.
- Evite los productos en aerosol.
- Evite los productos de limpieza fuertes o abrasivos.
- Evite el amoníaco, los blanqueadores y los desinfectantes.



POLEN Y MOHO EXTERIOR

- Trate de permanecer en espacios cerrados cuando los niveles de polen o moho sean altos.
- Mantenga las ventanas cerradas durante la temporada en que haya presencia de polen.
- Evite el uso de ventiladores; use acondicionadores de aire.



RESFRÍOS/GRIPE

- Manténgase sano realizando suficiente actividad física y durmiendo lo suficiente.
- Evite tener contacto cercano con personas resfriadas.
- Lávese las manos con frecuencia y evite tocarse la cara con las manos.
- Vacúnese contra la gripe todos los años.

CLIMA Y CONTAMINACIÓN DEL AIRE

- Si el problema es el aire frío, intente respirar por la nariz en lugar de hacerlo por la boca, y cúbrase con una bufanda.
- Consulte acerca de la calidad del aire durante el día y la noche, y en los días de Spare the Air (Escatimar el aire), evite realizar ejercicios en exceso.
- Permanezca en lugares cerrados con las ventanas cerradas durante los días en que haya mucha contaminación.

EJERCICIO

- Haga ejercicios de precalentamiento antes de realizar actividad física.
- Planifique alternativas para realizar actividad física en espacios cerrados durante los días en que los niveles de contaminación o de polen sean elevados.
- Tome medicamentos antes de hacer ejercicio si se lo indica el médico. (Consulte Zona verde del Plan de acción contra el asma)