

# HOJA INFORMATIVA

## ***El asma y los desencadenantes ambientales\****



Los desencadenantes ambientales son cosas en el medio ambiente que causan o agravan el asma.

Los científicos están tratando de descubrir qué causa el asma, pero es bien sabido que los síntomas asmáticos pueden ser provocados por muchas cosas diferentes en el medio ambiente. Los desencadenantes del asma varían de una persona a otra. Las personas que sufren de asma deben averiguar qué cosas las afectan y tomar medidas para evitar esos factores desencadenantes.

### **Humo del tabaco**

La exposición activa o pasiva al humo del tabaco puede provocar síntomas de asma. Además, se ha determinado que los niños pequeños expuestos al humo del tabaco durante su primer año de vida tienen un mayor riesgo de padecer asma. Para reducir la exposición al humo del tabaco, puede hacer lo siguiente:

- Si fuma, deje de hacerlo.
- No fume en su hogar o su auto, ni deje que otros lo hagan.
- No fume cerca de los niños.



### **Ácaros del polvo doméstico**

Todos los hogares tienen ácaros del polvo pero no se ven porque son muy pequeños. Viven en los colchones, las almohadas, las alfombras, los muebles tapizados, la ropa de cama, los juguetes de tela o de peluche y la ropa. Para reducir la exposición a los ácaros del polvo, puede hacer lo siguiente:

- Lave las sábanas y frazadas una vez por semana en agua caliente.
- Compre juguetes de tela lavables, lávelos en agua caliente frecuentemente y séquelos bien. No los ponga sobre la cama.
- Cubra los colchones y almohadas con fundas con cierre que no dejen penetrar el polvo.



### **Animales domésticos**

La caspa, la orina y la saliva de los animales domésticos pueden ocasionar síntomas de asma en algunas personas. Para reducir la exposición a los alérgenos animales, puede hacer lo siguiente:

- Considere dejar afuera a sus mascotas o encontrarles un nuevo hogar, de ser necesario.
- No deje que las mascotas entren en los dormitorios y mantenga las puertas cerradas.



# FACT SHEET



## El asma y los desencadenantes ambientales\*

---

- No deje a las mascotas donde haya muebles tapizados, alfombras o juguetes de tela.

### Plagas

Los restos corporales y excrementos de insectos y animales dañinos tales como las cucarachas y los roedores pueden provocar síntomas de asma. Para reducir la exposición a los alérgenos de las plagas, puede hacer lo siguiente:

- No deje expuestos ni los alimentos ni la basura.
- Guarde los alimentos en recipientes herméticos.
- Limpie enseguida todo resto de comida o líquidos desparramados.
- Trate de usar cebo envenenado, ácido bórico (contra las cucarachas) o trampas en lugar de pesticidas en aerosol.
- Limite el pesticida en aerosol a la zona infestada.
- Siga cuidadosamente las instrucciones de la etiqueta.
- Asegúrese de que la zona donde va a rociar el pesticida esté bien ventilada y que la persona que sufre de asma no entre en la habitación.



### Moho

El moho crecen en lugares húmedos o dañados por el agua. Para reducir las probabilidades de que crezcan hongos, deben reducirse la humedad y la acumulación de agua. Para reducir el crecimiento de hongos, puede hacer lo siguiente:



- Repare todas las cañerías rotas y cualquier zona de su hogar por donde pueda penetrar agua.
- Lave y seque bien las superficies donde haya hongos. Posiblemente deba cambiar las alfombras y otras cosas que no puedan secarse bien.
- Mantenga limpias y secas las bandejas de condensado de los equipos de aire acondicionado, los refrigeradores y los deshumedecedores.
- Asegúrese de que la secadora de ropa ventile aire caliente al exterior de su hogar.
- Utilice extractores o abra las ventanas en los baños y las cocinas, al ducharse, cocinar o usar el lavaplatos.

### Cambios de clima

El aire frío y seco, el tiempo muy caluroso, los cambios de estación o los cambios bruscos en las condiciones climáticas pueden provocar un ataque de asma. Para evitarlo:



- Protéjase la nariz y la boca con una bufanda o pañuelo en días fríos o ventosos.

# FACT SHEET

## El asma y los desencadenantes ambientales\*

---



- Use un acondicionador de aire o vaya a los lugares que tengan aire acondicionado.
- Escuche el pronóstico del tiempo.
- No realice muchas actividades cuando haga mucho calor o mucho frío.

### Alergias

Algunas personas son alérgicas a ciertas cosas, tales como el polen, los árboles, el césped recién cortado y ciertos alimentos. Para evitar un ataque de asma:

- Quédese adentro y cierre las ventanas; use un acondicionador de aire si es posible.
- Evite los alimentos tales como el chocolate, los huevos, las nueces y la mantequilla de maní.



### Olores fuertes y aerosoles

La presencia de olores fuertes puede provocar un ataque de asma. Para evitarlo:

- Trate de evitar los perfumes, el talco, la laca para el cabello y las pinturas.
- No utilice limpiadores de olor fuerte.

### Ejercicio

El ejercicio puede a veces provocar un ataque de asma. Para evitarlo:

- Realice un precalentamiento de 6 a 10 minutos de duración antes del ejercicio.
- Limite el ejercicio al aire libre cuando haya niveles elevados de contaminación o polen atmosférico.
- Hable con un proveedor de atención médica sobre la posibilidad de tomar algún medicamento antes de realizar ejercicio.



### Estrés y emociones fuertes

Las emociones tales como el temor, la ira, la frustración, el llanto y la risa violenta pueden provocar un ataque de asma. Para evitarlo:

- Aprenda cómo calmarse rápidamente.
- Trate de respirar lentamente.



### Infecciones respiratorias

Las infecciones respiratorias tales como los resacaos, la gripe o la bronquitis también pueden provocar ataques de asma. Asegúrese de:

# *FACT SHEET*

## **El asma y los desencadenantes ambientales\***

---



- Vacunarse contra la gripe todos los años.
- Evitar el contacto con personas acatarradas.
- Lavarse las manos con frecuencia, especialmente durante la estación de los catarros y la gripe.
- Hable con su proveedor de atención médica sobre cómo tratar el asma en cuanto observe los primeros síntomas de una infección respiratoria.

***Si tiene preguntas o desea más información, por favor comuníquese con el Programa de Asma del***

***Departamento de Salud Pública del Estado de Connecticut:  
State of Connecticut Department of Public Health  
Asthma Program***

***410 Capitol Avenue, MS#11HLS, PO Box 340308  
Hartford, CT 06134-0308***

***Teléfono: (860) 509-8251, Fax: (860) 509-7854***

***<http://www.ct.gov/dph>***