

Cómo controlar los desencadenantes del asma en casa



Los desencadenantes del asma son factores que pueden causar los síntomas de esta enfermedad. Cuando se desencadena el asma, la condición puede empeorar o incluso puede presentarse una crisis asmática.

Hable con su médico para determinar cuáles son sus desencadenantes. Su médico también puede ayudarle a elaborar un Plan de Tratamiento para Controlar el Asma. Esto incluye maneras de controlar sus desencadenantes del asma y qué debe hacer si su asma empeora. Esta guía también le ayudará a identificar algunos desencadenantes del asma en su casa y mostrarle cómo controlarlos mejor.

Humo se segunda mano

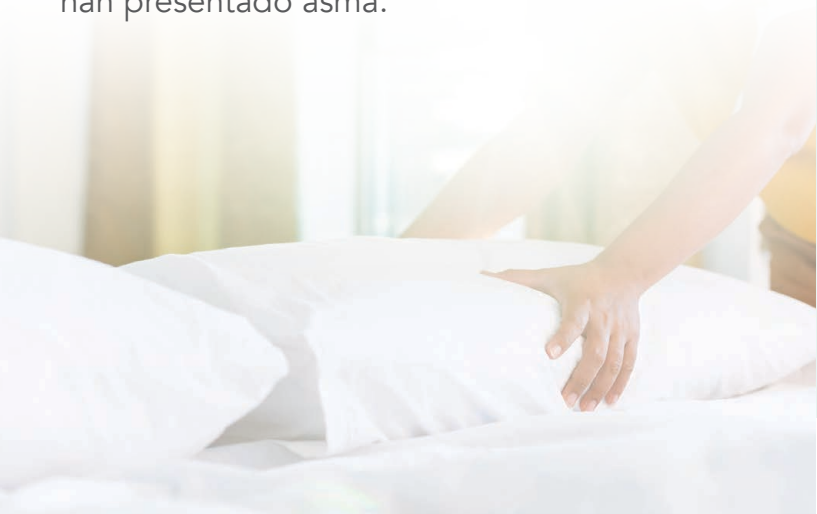
El humo de segunda mano es el humo de un cigarrillo, un cigarro o una pipa que exhala un fumador. El humo de segunda mano causa cáncer. Los niños que respiran el humo de segunda mano tienen un alto riesgo de desarrollar problemas de salud. Respirar el humo daña los pulmones, especialmente en los niños.

¿Qué puede hacer?

- No permite que nadie fume cerca de su hijo.
- Si fuma, busque ayuda para dejar de hacerlo. Hasta entonces, no fume en su casa, su automóvil o cerca de niños.

Ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son insectos diminutos, y son tan pequeños que no se pueden ver. Toda casa tiene ácaros del polvo. Se encuentran en colchones, almohadas, alfombras, muebles tapizados, ropa de cama, ropa, juguetes de peluche y tela. Los ácaros del polvo pueden provocar síntomas de asma en los niños, incluso si nunca antes han presentado asma.



¿Qué puede hacer?

- Lave la ropa de cama con agua caliente una vez a la semana, y séquela por completo.
- Use fundas antiácaros para almohadas y colchones.
- Aspire las alfombras y los muebles una vez a la semana.
- Elija juguetes de peluche que se puedan lavar. Lávelos en agua caliente. Séquelos por completo antes de dárselos a su hijo.
- Quite con frecuencia el polvo con un trapo húmedo.
- Aspire las alfombras y los muebles tapizados con una aspiradora que tenga un filtro de aire de alta eficiencia para partículas (High Efficiency Particulate Air, HEPA). Haga esto cuando las personas con asma no estén en casa.

Moho

El moho es un hongo que puede crecer con rapidez, principalmente en lugares húmedos. Las esporas de moho flotan en el aire para dispersarse y generar más moho. Cuando las esporas de moho caen sobre lugares húmedos, pueden crecer en la nueva superficie. Inhalar las esporas de moho puede desencadenar los síntomas del asma.



¿Qué puede hacer?

- Limpie todo el moho y las fuentes de humedad en su casa.
- Si ve moho en superficies duras, límpielo con agua y jabón. Deje que el área se seque por completo.
- Use extractores de aire o abra una ventana en el cuarto de baño y la cocina al ducharse, cocinar o lavar los platos.
- Arregle fugas de agua lo antes posible para evitar que el moho crezca.
- Seque las cosas húmedas y mojadas en un plazo de uno o dos días para evitar que el moho crezca.

Mascotas

Los perros, los gatos y otros animales pueden desencadenar el asma. Frecuentemente esto es causado por una alergia a la caspa de los animales. La caspa está compuesta por diminutas escamas de piel que los animales desprenden de su cuerpo.

¿Qué puede hacer?

- Deje a las mascotas afuera si es posible.
- Si deja entrar a las mascotas en la casa, no les permita entrar en las habitaciones de ninguna persona con asma.
- Mantenga las mascotas lejos de los muebles.
- Use un purificador de aire con un filtro HEPA.
- aspire las alfombras y los muebles cuando la persona con asma no esté presente.

Cucarachas y otras plagas

Las cucarachas, las ratas y los ratones frecuentemente buscan comida, agua y refugio en espacios desordenados. Estas plagas y su excremento pueden desencadenar los síntomas del asma.

¿Qué puede hacer?

- Los insecticidas y pesticidas son tóxicos para las plagas y las personas. Pruebe métodos menos dañinos, como aerosoles hechos de jabón y aceite.
- Mantenga las cubiertas, los lavabos, las mesas y los suelos limpios y ordenados.
- Limpie los platos, las migajas y los derrames de inmediato.
- Guarde la comida en recipientes herméticos.
- Selle las grietas o aberturas alrededor de los gabinetes.

Dióxido de nitrógeno

El dióxido de nitrógeno (NO₂) es un gas inodoro que puede irritar los ojos, la nariz y la garganta. Puede desencadenar los síntomas del asma y provocar dificultad para respirar. También puede aumentar la probabilidad de que los niños sufran infecciones pulmonares. El NO₂ en el interior resulta de aparatos que queman combustibles como gas, queroseno y leña.



¿Qué puede hacer?

- Asegúrese de que todos los aparatos que funcionen con combustible estén correctamente instalados, se utilicen adecuadamente y reciban un buen mantenimiento. Asegúrese de seguir todas las instrucciones del producto.
- Si es posible, utilice aparatos que funcionen con combustible con ventilación hacia el exterior.
- Estufas de gas: Instale y use un extractor de aire con ventilación hacia el exterior. Nunca use la estufa para calentarse o calentar su casa.
- Calentadores sin ventilación: Use el combustible adecuado y ajuste el calentador de manera apropiada. Abra una ventana cuando use el calentador.

Contaminación del aire exterior

La contaminación del aire exterior y el polen pueden afectar sus pulmones. Esto puede conducir a dolor en el pecho, tos, problemas digestivos, estornudos, dificultad para respirar y otros síntomas. La contaminación del aire exterior y el polen pueden desencadenar síntomas de alergias y del asma.

¿Qué puede hacer?

- Consulte el Índice de Calidad del Aire (Air Quality Index, AQI) en una aplicación sobre el clima o en el reporte del clima local.
- Sepa cuándo y dónde la contaminación del aire puede ser mala.
- Consulte la calidad del aire local para saber cuándo es seguro estar al aire libre.
- Manténgase adentro de la casa con las ventanas cerradas durante los días de altos niveles de polen y cuando los niveles de contaminantes estén altos.
- Use un purificador de aire con un filtro HEPA.
- Quite plantas de interior si le provocan síntomas a usted o a su familia.
- Tenga cuidado con las señales de advertencia del asma como el silbido asmático. Si tiene síntomas, limite la actividad al aire libre. Asegúrese de hablar con su médico acerca de esto.

Para obtener más recursos:

Visite www.lung.org o llame a la American Lung Association al **1-866-252-2959** para hablar con un Navegador de Salud Pulmonar.

Para obtener recursos en español, visite www.lung.org/Espanol.

Para obtener ayuda para dejar de fumar:

Póngase en contacto con Kick It California.

Visite: kickitca.org

Llame: 1-800-300-8086

Envíe un mensaje de texto:

“Dejar de fumar” o “Dejar de vapear”
al 66819.

Programa Respire Bien, Viva Bien

IEHP ofrece clases presenciales sobre el asma, sin costo, para que los miembros aprendan a controlar su asma.

Para obtener más información visite:

www.iehp.org/asthma

Servicios para Miembros de IEHP:

1-800-440-4347

1-800-718-4347 para usuarios de TTY

De lunes-viernes de 7am-7pm,
el sábado y domingo de 8am-5pm

Manténgase conectado. ¡Síguenos!



©2025 Inland Empire Health Plan. Una Entidad Pública. Todos los Derechos Reservados.
HE_25_5311737



Inland Empire Health Plan

iehp.org