

Desencadenantes del asma

El **asma** es una enfermedad pulmonar común que afecta tanto a niños como a adultos. En la Ciudad de Nueva York, más de uno de cada 10 niños de entre 1 y 13 años padece asma. Durante un episodio de asma (ataque), las vías respiratorias de los pulmones se inflaman, dificultando la respiración. Aunque el asma no se puede curar, se puede controlar. Las personas que padecen asma pueden tener una vida activa y saludable.

Para controlar su asma, asegúrese de tomar sus medicamentos como se los recetaron y de evitar los desencadenantes. Los desencadenantes pueden causar ataques de asma o empeorar los síntomas del asma. Se encuentran dentro y fuera del hogar. Todos los desencadenantes son diferentes, así que es importante llevar un control de las cosas que afectan su asma. A continuación, se presentan algunos de los desencadenantes más comunes y las formas de evitarlos.

Ubicación	Desencadenante	Qué puede hacer
Al aire libre	 Clima muy caluroso o muy frío	Verifique diariamente el informe del clima para ver si habrá: • Temperaturas extremas (muy calientes o muy frías) • Niveles de contaminación del aire (conocido también como índice de calidad del aire) • Conteos de polen Limite el tiempo que pasa al aire libre y la actividad física intensa durante los días extremadamente calurosos o fríos, o cuando los niveles de contaminación del aire o los conteos de polen sean altos. Si las temperaturas lo permiten, mantenga las puertas y ventanas cerradas cuando los niveles de contaminación del aire o los conteos de polen sean altos. Utilice el aire acondicionado en modo de recirculación para evitar que entre aire del exterior. Utilice un limpiador de aire interior portátil.
	 Contaminación del aire o humo de incendios	
	 Polen	
Al aire libre y dentro de la casa	 Los virus del resfriado y la gripe	Lávese las manos con frecuencia para prevenir resfriados y la gripe. Limpie las superficies que se tocan con frecuencia en la casa, especialmente si alguien está enfermo. Vacúnese contra la gripe cada año.
Dentro de la casa	 Polvo	Elimine el desorden y el polvo con frecuencia. Trapee, aspire y use paños de microfibra o paños húmedos para limpiar el polvo de las superficies. Al barrer, el polvo se propaga en los alrededores y puede empeorar los síntomas del asma.
	 Humo de tabaco	Deje de fumar y no permita que se fume en su casa o en su auto.
	 Caspa de mascotas	No permita que las mascotas peludas se suban a los muebles ni deje que entren a las habitaciones donde duerme una persona que tiene asma.
	 Moho	Ventile las áreas húmedas , como el baño o la cocina, para prevenir la formación de moho. Repare goteras y elimine cualquier agua estancada.
	 Productos químicos con olores fuertes (como productos de limpieza, pintura o desodorizantes)	Evite usar productos químicos que tengan olores fuertes. Si tiene que usarlos, use la menor cantidad posible y abra las ventanas o use ventiladores para disipar los olores.
	 Cocinas y estufas de gas	Encienda el extractor de la cocina o abra una ventana o puerta cercana para aumentar el flujo de aire. Nunca use cocinas a gas para calentar su casa.
	 Plagas (como cucarachas o ratones)	Proteja su casa contra las plagas.

Proteja su casa contra las plagas para reducir los desencadenantes del asma

Las cucarachas y los ratones afectan la calidad del aire dentro de la casa y pueden desencadenar reacciones alérgicas o ataques de asma. Los niños con asma que viven en hogares libres de plagas tienen menos días con síntomas, menos internaciones en el hospital y menos ausencias en la escuela que los que viven en hogares con plagas.

Retire la basura, repare las goteras y selle las grietas para eliminar la comida, el agua y el refugio que necesitan las plagas para vivir. Este método seguro de control de plagas se denomina **manejo integrado de plagas (integrated pest management, IPM)**.



Mantenga su casa limpia y seca

- ☐ Guarde la comida en recipientes herméticos.
- ☐ Mantenga los mostradores y fregaderos libres de residuos de alimentos y platos sucios.
- ☐ Aspire las alfombras y limpie con un paño húmedo los pisos duros al menos una vez por semana.
- ☐ Elimine el desorden, como cartones, periódicos y bolsas de papel.
- ☐ No deje la comida de las mascotas afuera durante la noche.



Controle la basura

- ☐ Use recipientes de basura con tapas herméticas.
- ☐ Enjuague los materiales reciclables antes de depositarlos en los contenedores de reciclaje.
- ☐ Saque la basura y artículos para reciclaje todos los días.
- ☐ Ate las bolsas de basura antes de colocarlas en los conductos de los compactadores. No coloque basura suelta ni bolsas abiertas en los conductos, y no llene en exceso los conductos del compactador.



Si se necesitan otras medidas de control de plagas

- ☐ Use estaciones con carnadas y gel para las cucarachas y hormigas.
- ☐ Use trampas para los ratones.
- ☐ Nunca use atomizadores, aerosoles, bombas ni carnadas sueltas para roedores.
- ☐ Nunca use pesticidas ilegales o sin etiqueta, como Sniper DDVP, Tres Pasitos, Push Out/fosfuro, yeso chino o Tempo Dust.
- ☐ Almacene los pesticidas de forma segura y coloque las trampas en donde los niños y las mascotas no puedan alcanzarlas.



Informe al personal del edificio sobre goteras de agua, agujeros y plagas

- ☐ Si detecta plagas, infórmele de inmediato al propietario. Si el propietario no corrige el problema, llame al **311**.
- ☐ Permita que el personal del edificio entre a su casa para hacer las reparaciones necesarias.
- ☐ Permita que los profesionales de manejo de plagas entren a su casa para prestar servicios de control de plagas.
- ☐ Asegúrese de informarles si hay niños o mascotas en el hogar.

Para más información sobre el control de plagas seguro y eficaz, visite nyc.gov/health/healthyhomes.

Para más información sobre cómo controlar el asma, visite nyc.gov/health/asthma o llame al **311** y pregunte por **Healthy Homes** (Hogares saludables).