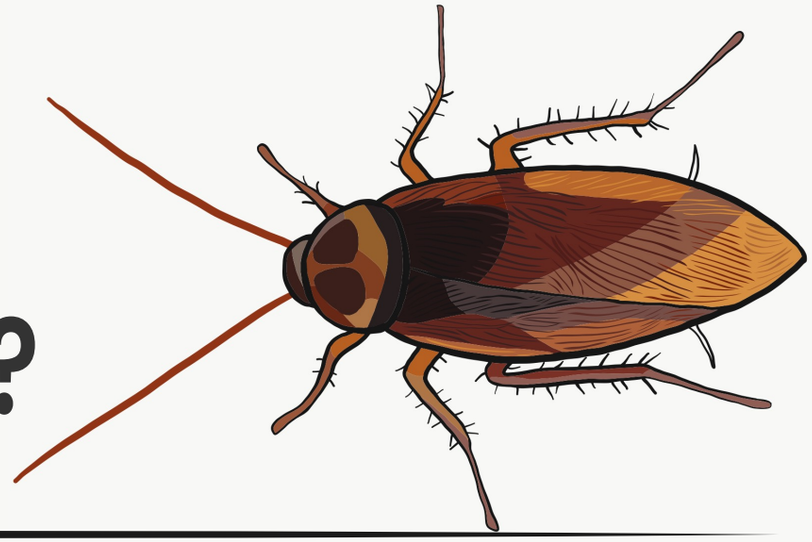
¿Sabía que las cucarachas y otras plagas pueden desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

1. 

Los pesticidas son tóxicos para las plagas y también pueden afectar a las personas. Respete siempre las indicaciones de la etiqueta.

2. 

Mantenga limpio su hogar y despeje mostradores, fregaderos, mesas y pisos. Lave los platos, retire las migas y limpie los derrames enseguida. Guarde los alimentos en recipientes herméticos.

3. 

Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.

¿Sabía que los irritantes químicos pueden desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

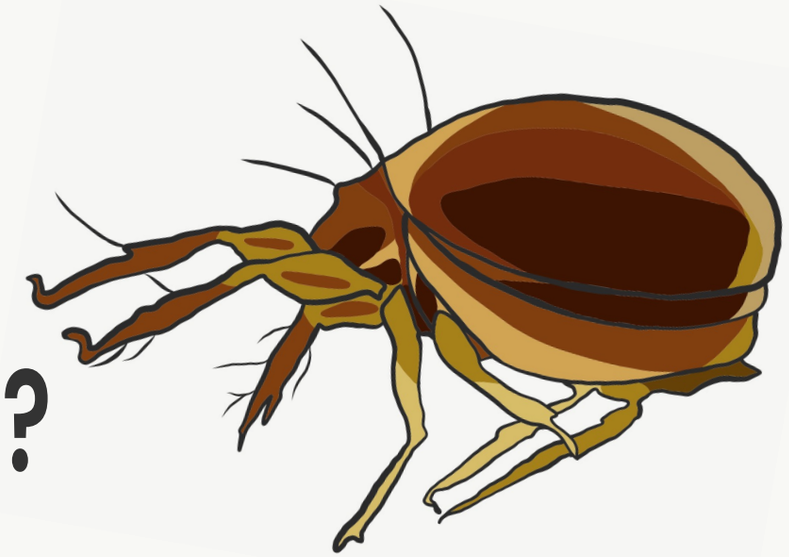
1. Siga siempre las indicaciones de la etiqueta. Elija productos eficaces con la menor cantidad posible de ingredientes tóxicos.

2. Si los síntomas del asma empeoran al usar un producto, considere probar otro.

3. Si debe usar un producto específico, ventile su hogar: abra puertas y ventanas y utilice extractores de aire.

4. Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.

¿Sabía que los ácaros del polvo pueden desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

1. 

Cubra almohadas y colchones con fundas antipolvo. Cada semana, lave la ropa de cama y séquela por completo.

2. 

Para reducir el polvo en casa, limpie a menudo con un paño húmedo y use una aspiradora con filtro HEPA.

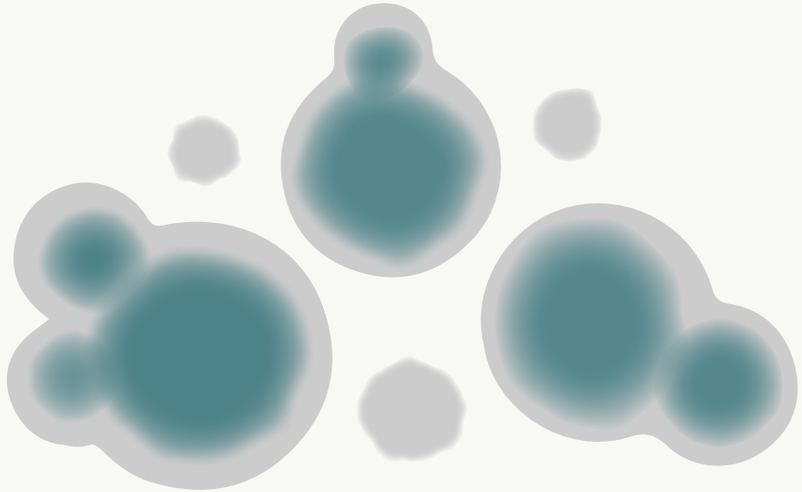
3. 

Elija para los niños peluches lavables. Lávelos y séquelos por completo.

4.  

Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.

¿Sabía que el moho puede desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

1. 

Si hay problemas de moho en casa, límpielo y elimine las fuentes de humedad.

2. 

Para prevenir el moho, limpie y seque todo material de construcción y mobiliario húmedo o mojado dentro de 24 a 48 horas.

3. 

Mantenga baja la humedad interior (30-50%). Puede medirla con un higrómetro, disponible en ferreterías.

4. 


Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.

¿Sabía que la caspa de las mascotas puede desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

1. 

Si tiene alergia a los animales, lo más eficaz para controlar sus alérgenos es no permitir mascotas en casa.

2. 

Si no puede trasladar a su mascota, aislarla puede ayudar a reducir los alérgenos; por ejemplo, manteniéndola afuera o lejos de dormitorios, muebles, tapices y alfombras.

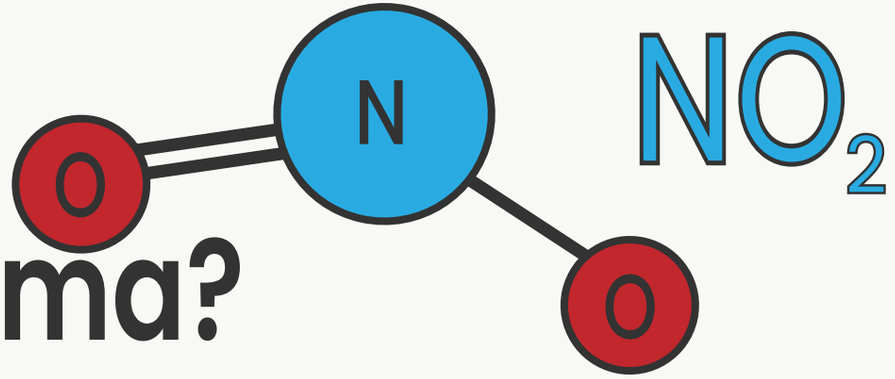
3. 

Aspire alfombras y muebles con una aspiradora con filtro HEPA cuando la persona con asma no esté presente. Use también un purificador de aire con filtro HEPA.

4.  

Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.

¿Sabía que el dióxido de nitrógeno puede desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

1. 

Si cocina con una estufa de gas, encienda el extractor al cocinar. Nunca use la estufa para calentarse ni para calentar su hogar.

2. 

Use únicamente aparatos de combustión con salida de ventilación al exterior.

3. 

Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.

¿Sabía que la contaminación del aire exterior puede desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

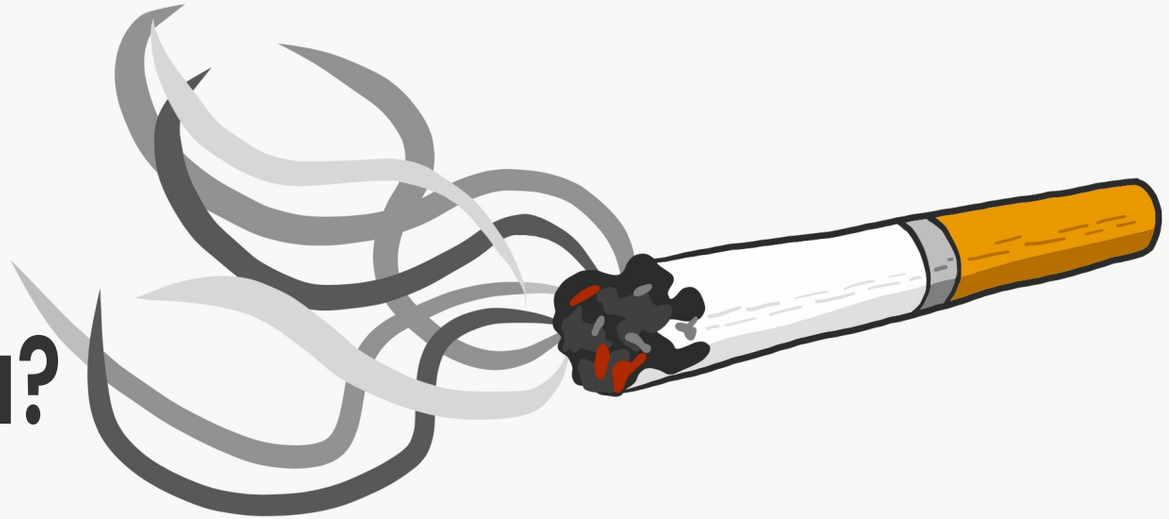
1. Infórmese sobre la calidad del aire consultando el índice de calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) en los reportes locales del tiempo o en www.airnow.gov.

2. Considere planear actividades al aire libre cuando haya mejor calidad del aire. En verano, puede ser por la mañana.

3. Permanezca adentro con las ventanas cerradas en días de mucho polen y cuando haya altos niveles de contaminantes.

4. Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.

¿Sabía que el humo de segunda mano puede desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

1. 

La única forma de eliminar el humo de segunda mano es impedir que se fume dentro de su casa o automóvil.

2. 

Si alguien fuma en su hogar, anímelo a hacerlo afuera hasta que pueda dejar de fumar.

3. 

Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.

¿Sabía que el humo de leña puede desencadenar el asma?



¡Disminuya su exposición!

1. 

Cambie su estufa de leña por un aparato de calefacción certificado por la EPA. Las estufas nuevas de leña son más eficientes y contaminan menos que las antiguas.

2. 

Pida a un profesional certificado que revise su estufa y chimenea cada año para retirar la creosota acumulada y comprobar que no haya grietas ni corrientes de aire.

3. 

Queme madera seca, partida y apilada, que haya permanecido cubierta y almacenada durante al menos 6 meses.

4.  

Con un profesional de salud, identifique los desencadenantes del asma y cree un plan de acción para el asma que permita reducirlos en casa.