

Evitar las cosas que provocan el asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad crónica que afecta los tubos que llevan el aire a los pulmones. El asma puede causar resuello o sibilancia, falta de aliento, opresión en el pecho, y tos por la noche o la madrugada. El asma es una enfermedad que no puede ser curada, pero puede ser controlada.

Síntomas del asma

Los síntomas del asma no son iguales para todas las personas, pero estos son algunos de los síntomas más comunes:

- Falta de aliento — se siente como si los pulmones no pudieran obtener el aire suficiente
- Opresión o dolor en el pecho — se siente como si tuviera ligas alrededor del pecho
- Resuello o sibilancia — un silbido bajo o fuerte al inhalar o exhalar
- Tos — una tos leve o áspera que ocurre normalmente por la noche, la mañana o que perdura por más de una semana

¿Qué son los desencadenantes del asma?

Los desencadenantes del asma son cosas que provocan un ataque o que hacen que empeore el asma. Es importante saber cuáles son los desencadenantes del asma y aprender cómo evitarlos para así poder impedir un ataque de asma.

Algunos desencadenantes del asma comunes

Mascotas y animales con pelo

Algunas personas son alérgicas a las escamas de la piel (caspa), saliva seca, aceite, orina o excremento de los perros, gatos, roedores u otros animales con pelo o plumas.

- Mantenga a los gatos, perros y mascotas con plumas fuera de su casa y de su recámara si le provocan ataques de asma.
- Bañe a sus mascotas con regularidad o considere buscarles un hogar nuevo.



Ácaros del polvo

Muchas personas con asma son alérgicas a los ácaros del polvo. Los ácaros del polvo son como pequeños “bichos” o insectos que no se pueden ver y que viven en la ropa de cama, colchones, almohadas, sábanas, cobijas, muñecos de peluche y alfombras.

- Mantenga los colchones y almohadas con cubiertas a prueba de polvo.
- Lave las sábanas y cobijas cada semana en agua caliente de más de 120 grados Fahrenheit.
- Retire los muñecos de peluche de la recámara o lávelos cada semana en agua caliente.
- Manténgase afuera de las habitaciones que están siendo aspiradas y hasta un tiempo corto después de que hayan sido aspiradas.
- Si es posible, quítele la alfombra a su recámara.

Fumar

El humo del cigarrillo puede irritar los pulmones de las personas con asma. Los niños que viven con personas que fuman y que son expuestos al humo de segunda mano están más propensos a tener más síntomas.

- No permita que fumen en su casa o carro.
- Mantenga a los niños alejados del humo de segunda mano.



Cucarachas

Muchas personas con asma son alérgicas al excremento seco y a los restos de las cucarachas. Las cucarachas son atraídas por el agua y la comida descubierta.

- Mantenga la comida y la basura en recipientes cerrados, y nunca deje la comida afuera y descubierta.
- Deshágase de las cucarachas en su hogar.
- Mantenga toda la comida fuera de las habitaciones.



Clima y el polen

Los cambios de clima como la humedad elevada o temperaturas bajo cero pueden provocar ataques de asma. El polen de las plantas como el pasto (césped), monte, árboles y flores pueden causar reacciones alérgicas y también provocar un ataque de asma.

- Cúbrase la nariz y boca con un pañuelo en días fríos o con viento.
- Manténgase adentro con las ventanas cerradas, y use el aire acondicionado en su casa y automóvil.
- Evite salir afuera en días y horarios cuando el nivel de polen está más elevado.



Moho

El moho es un tipo de hongo que se propaga mediante esporas que pueden ser inhaladas, causando ataques de asma. El moho se puede encontrar en superficies húmedas como en los botes de basura.

- Remueva el montón de pasto (césped) después de cortarlo.
- Mantenga los botes de basura limpios y secos.
- Limpie las áreas con moho y las cortinas de la bañera con limpiadores que eliminen el moho.

Humo, olores fuertes, aerosoles y la contaminación ambiental

El humo, los olores fuertes y los aerosoles pueden molestar las vías respiratorias frágiles al ser inhalados. Emisiones industriales, tal como el humo de los carros, también pueden provocar ataques de asma.

- Si es posible, no use una estufa o chimenea a base de leña, o un calentón queroseno.
- Trate de mantenerse alejado de los olores fuertes o aerosoles, tal como perfumes, talco, aerosol para el pelo y pintura.
- Planee actividades al aire libre cuando el nivel de contaminación sea bajo.