

Factores ambientales que afectan al asma



- Hay agentes ambientales que provocan y aumentan la frecuencia de los ataques de asma.
- Es importante evitar o controlar esos agentes ambientales.



Los agentes ambientales **provocan** y **aumentan** la frecuencia de los ataques o episodios de asma. Es importante conocer cual es el factor ambiental desencadenante de los ataques o episodios de asma en cada niño. Los factores ambientales más comunes son:

Infecciones respiratorias	El resfriado común y la gripe son los factores desencadenantes más comunes de un episodio de asma, especialmente en niños menores de 5 años	<ul style="list-style-type: none"> • Vacuna contra Influenza (gripe) cada año para las personas con asma • Lávese las manos
El ejercicio	En algunos niños que padecen de asma el ejercicio puede desencadenar un episodio, los episodios de asma inducidos por ejercicio se pueden prevenir.	<ul style="list-style-type: none"> • Tome el medicamento 20-30 minutos antes de iniciar su ejercicio para prevenir un episodio de asma • Haga ejercicio de calentamiento antes y tome períodos de descanso
Las emociones	El llanto, la angustia y la risa pueden contribuir a desencadenar un episodio de asma.	<ul style="list-style-type: none"> • Respire lento y profundo a través de la nariz • Mantenga la calma/tranquílcese
Acaros del polvo (dust mites)	Son organismos muy pequeños no se ven a simple vista. Viven en los colchones, alfombras, sillones con tapiz de tela, cortinas y juguetes de peluche	<ul style="list-style-type: none"> • Lave las sábanas en agua caliente una vez por semana. • Cubra almohadas y colchones con forros antialérgicos de plástico con cierre • Elimine juguetes de peluche
Mascotas	El pelo (caspa), saliva y orina de los perros, gatos y conejos pueden provocar alergias y desencadenar un episodio de asma	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga a la mascota fuera del hogar • Bañe a su mascota una vez por semana • Preferentemente no tenga mascotas
Moho	Crece en lugares húmedos y oscuros, libera esporas al aire que pueden causar daño a personas alérgicas y con asma. Puede ser tóxico en grandes cantidades dentro del hogar. Lo encontramos en: Alfombras viejas, lugares oscuros, plantas en el interior del hogar, cocina y baño y en sitios donde hay fuga de agua	<ul style="list-style-type: none"> • No tenga plantas dentro del hogar • Mantenga la cocina y el baño bien ventilados • Arregle fugas de agua en las tuberías. • Limpie el moho con una solución a base de cloro (1 parte cloro y 9 de agua). • En caso de tener moho en una superficie mayor de 3 por 3 pies en su hogar, debe buscar ayuda profesional
Cucarachas	Es un alérgeno común. El excremento y los restos de las cucarachas pueden desencadenar un episodio de asma.	<ul style="list-style-type: none"> • Evite dejar comida y basura descubiertas. • Guarde la comida en recipientes cerrados. • Lave los trastes y limpie restos de comida inmediatamente después de comer. • Arregle fugas de agua
Humo de segunda mano	El humo de cigarrillo predispone a neumonías, bronquitis e infecciones del oído, empeorando la situación de las personas con asma. La exposición al humo de segunda mano durante el embarazo es un factor predisponente para el asma	<ul style="list-style-type: none"> • No fume • No permita que nadie fume en su carro o en su casa • Si usted fuma, evite hacerlo alrededor de niños y durante las horas de trabajo usted deberá alejarse 20 pies del edificio