

Hogar amigable para niños con asma

Una lista de control para las familias

Utilizar esta lista de control le ayudará a aprender y a controlar los desencadenantes del asma. Seguir las ideas en la lista de control hará de su casa un sitio amigable en relación al asma y las alergias para toda la familia.

Esta lista de control le da una lista de preguntas, detalles de los desencadenantes y pasos que puede dar para deshacerse del factor desencadenante o al menos reducir el contacto con los factores más comunes que desencadenan el asma.

- Empiece con la columna “¿Es este su desencadenante?” y responda SÍ, NO, o NO SABE.
- Luego lea cuál es el desencadenante, dónde se encuentra y ¡los pasos fáciles para solucionarlo!
- Cuando tenga dudas o problemas, asegúrese de hablar con su médico o educador del asma (por ejemplo marcando “No sé/No estoy seguro” como respuesta).

Para mayor información visite:

Fundación de Asma y Alergia de EE.UU.: www.aafa.org • 1.800.727.8462

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/asthma/triggers.html

Agencia de Protección Ambiental: www.epa.gov/asthma/triggers.html

Esta publicación fue producida por la Fundación de Asma y Alergia de EE.UU. con el apoyo prestado en virtud de un acuerdo de cooperación (1UE1EH00764) con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU., el Centro Nacional para la Salud Ambiental, Atlanta, Georgia. Su contenido es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU.

Wee Breathers™

*Educación sobre el asma para familias
con niños pequeños*



Asthma and Allergy
Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org

© 2013 AAFA

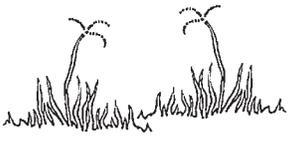
Hogar amigable para niños con asma – Una lista de control para las familias

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Cómo solucionarlo
-----------------------------	------------------------------	----------------------	-------------------

¿Se empeoran los síntomas de asma/alergias durante la primavera u otoño?

Sí
 primavera otoño
 No
 No sé/No estoy seguro

Polen: Pedazos diminutos de polvo de los árboles y las plantas que vuelan durante todo el año.



El polen se encuentra afuera en la mayoría de las estaciones pero sobre todo en primavera y otoño.

Primavera: Polen de los árboles, el pasto y las hierbas

Otoño: Polen de las ambrosía y hierbas

- Mantenga las ventanas cerradas; use aire acondicionado.
- Juegue adentro si es un mal día de polen.
- Báñese de la cabeza a los pies antes de ir a la cama.
- Tómese las medicinas para alergias que le ordena el médico.
- Vaya a www.pollen.com para revisar los niveles de polen.

¿Hay desorden (un montón de cosas por ahí) en el dormitorio o la zona donde duerme?

Sí
 No
 No sé/No estoy seguro

Polvo: Partículas diminutas de polvo o material pulverulento



En la superficie de cosas y en ropa y telas.

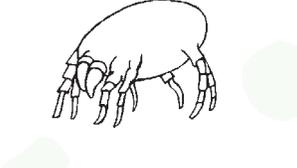
Particularmente malo cuando hay mucho desorden y cosas por todos lados.

- Limpie el polvo cada semana con un paño húmedo.
- Mantenga las habitaciones ordenadas.
- Guarde las cosas en contenedores cerrados, cajones o dentro de un armario.
- aspire cada semana con una aspiradora de filtro HEPA.

¿Hay muchos objetos cubiertos de tela en la casa o el dormitorio?

Sí
 No
 No sé/No estoy seguro

Ácaros del polvo: Insectos diminutos que no puede ver con sus ojos



En cualquier cosa de tejido o tela como:

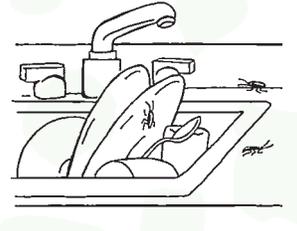
- Cortinas/colgaduras
- Alfombra de pared a pared
- Muebles tapizados
- Almohadas decorativas y colchas con muchos volantes
- Peluches

- Use colchones y almohadas hipoalérgicas.
- Lave la ropa de cama una vez por semana en agua muy caliente - 130°F
- Mantenga la humedad en menos del 50% (por ciento)
- Reduzca los objetos de tela. Los objetos deben ser lavables o fáciles de limpiar.
- Reemplace las alfombras y los muebles de tela con tapetes o alfombras lavables y cobertores que se puedan lavar frecuentemente y con agua muy caliente (130°F)

¿Tiene algún problema con cucarachas, ratas o ratones? ¿Ve cucarachas, ratas o ratones? ¿Ve excrementos (popó) de las ratas o los ratones?

Sí
 No
 No sé/No estoy seguro

Plagas: Cucarachas, ratas o ratones



Las plagas viven en cualquier parte, especialmente en lugares oscuros y húmedos y detrás de las paredes, los muebles y el desorden.

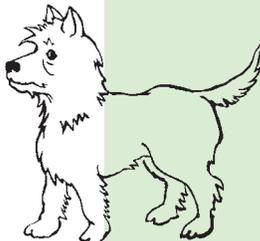
- Mantenga toda la comida y la basura en contenedores cerrados y sellados.
- Retire el desorden como pilas de papel, cajas y bolsas.
- Arregle las fugas de agua.
- No deje agua posándose en fregaderos o en las ollas y sartenes.
- Selle las grietas de las ventanas y puertas con masilla (caulk).
- Utilice cebos con veneno y trampas en vez de bombas y aerosoles.



Asthma and Allergy Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org

Hogar amigable para niños con asma – *Una lista de control para las familias*

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Cómo solucionarlo
<p>¿Se empeoran los síntomas de asma/alergias cuando está alrededor de animales peludos o con plumas?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro 	<p>Animales o mascotas peludos o con plumas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perros • Gatos • Conejillos de Indias • Hámsteres • Pájaros 	<p>En todas partes del animal con pelo o con plumas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga los animales fuera del dormitorio. • Aspire cada semana con una aspiradora de filtro HEPA. • Reemplace las alfombras y los muebles de tela con tapetes o alfombras lavables y cobertores que se puedan lavar frecuentemente y con agua muy caliente (130°F). • Lávese las manos y la cara después de tocar a los animales. • Considere mantener las mascotas afuera si es posible o busque otro hogar amoroso para su mascota si sigue siendo un problema.
<p>¿Hay daños de agua, humedad o fugas en la casa? ¿Tiene una alfombra húmeda o goteras en las tuberías? ¿Se puede oler el moho?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro 	<p>Moho y hongos Manchas negras, marrones, o rojas.</p> 	<p>Lugares que están mojados y húmedos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baños • Lavaderos • Cocinas • Sótanos • Afuera en las hojas, el pasto y la tierra 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga funcionar el ventilador durante un baño o ducha y 20 minutos después del baño o ducha. • Mantenga las áreas donde crece el moho limpias y secas (como fregaderos, bañeras y cubos de basura). • Use detergente y agua u otro producto seguro para limpiar, y luego seque el área. • Arregle las goteras rápidamente. • Utilice un deshumidificador. • Mantenga a los niños fuera de los montones de hojas y pasto.
<p>¿Tiene alguna alergia a los alimentos? ¿Ha sido diagnosticado por un médico?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro 	<p>Comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche • Cacahuets/maní • Nueces de árbol • Huevos • Soja • Trigo • Pescado o mariscos • Otros alimentos 	<p>Cualquier alimento puede desencadenar una reacción que puede empeorar el asma.</p> <p>Evitar ese alimento es la forma de asegurar que no se presente el problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un plan de acción de alergia a los alimentos por parte del médico y entregue una copia a la escuela o centro de cuidado de los niños. • Siempre lleve la medicina de emergencia (auto inyector de epinefrina) o si el niño es demasiado joven, asegúrese de que el personal sepa dónde está y cómo usarlo. • Si utiliza la medicina de emergencia, haga un seguimiento con el médico de inmediato.
<p>¿Empeoran los síntomas de asma/alergias cuando está emocionado o enojado?</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro 	<p>Emociones Los músculos se contraen y el ritmo de la respiración aumenta cuando las emociones son fuertes.</p>	<p>Las emociones fuertes, como la risa o el llanto intenso pueden desencadenar los síntomas.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡La risa es genial! Pero, si está causando los síntomas del asma, es necesario relajarse. • Aprenda a expresar emociones sin gritar o sin enojo. Respire profundamente y lentamente cuando se siente estresado.



Asthma and Allergy Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org

© 2013 AAFA

Hogar amigable para niños con asma – *Una lista de control para las familias*

¿Es este su desencadenante?

¿Se empeoran los síntomas de asma/alergias en los días calurosos o fríos, o cuando está cerca de automóviles y buses en marcha?

- Sí
- No
- No sé/No estoy seguro

¿Qué es este desencadenante?

Clima extremo y la contaminación del aire:
Los cambios de temperatura y partículas de suciedad y de productos químicos en el aire



¿Dónde se encuentra?

Al aire libre o en el interior en cualquier época del año

Cómo solucionarlo

- Compruebe la calidad del aire, especialmente en el verano: www.AirNow.gov.
- En los días malos de contaminación del aire, quédese en casa, mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado o ventiladores.
- Prepárese para días de mucho frío o calor: manténgase fresco y en el interior si usted está acalorado y tome agua y bebidas deportivas si se encuentra activa; manténgase cálida y cubra su boca y nariz cuando esté al aire libre en tiempo frío.

¿Empeoran sus síntomas de asma/alergias si tiene un resfriado o la gripe?

- Sí
- No
- No sé/No estoy seguro

¿O hay otras enfermedades (como ERGE - "acidez") que empeoran los síntomas?

- Sí
- ERGE
- No
- Otra
- No sé/No estoy seguro

Resfriados, virus y otras enfermedades



Los resfriados, virus, y la gripe se propagan de persona a persona por contacto con las manos u objetos.

ERGE (Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico) causa acidez. Es una enfermedad que causa una sensación de ardor en el pecho que ocurre cuando el ácido del estómago se devuelve.

- Lávese las manos con frecuencia. Utilice los desinfectantes de manos cuando el agua y el jabón no están disponibles.
- Estornude o tosa en el pliegue de su codo y no en las manos.
- No comparta alimentos o bebidas con alguien que tiene un resfriado, gripe, virus, u otra enfermedad.
- Manténgase activo y duerma lo suficiente para mejorar su salud.
- No se acueste de 2 a 3 horas después de comer para aliviar los síntomas de ERGE.
- Evite los alimentos que causan los síntomas de reflujo gastroesofágico.

¿Hay alguien que fume en su casa o automóvil?

¿O hay otras fuentes de humo como las chimeneas y barbacoas?

- Sí
- No
- No sé/No estoy seguro

Humo



El humo de cualquier fuente puede empeorar el asma:

- Cigarrillos, tabacos y pipas
- Chimeneas/hogueras
- Incienso y velas
- Barbacoas o parrillas
- Estufas de leña
- Incendios forestales
- Quema de basura al aire libre
- Quema controlada en el campo

- ¡Evite el humo de todas las fuentes!
- DEJE de fumar.
- Hable con su médico acerca de cómo dejar de fumar, o visite www.smokefree.gov, o llame al 1-800-Quit-Now (800-784-8669).
- Si alguien debe fumar, debe hacerlo fuera de su casa.
- ¡No fume en los automóviles!



Asthma and Allergy
Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org

© 2013 AAFA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Cómo solucionarlo
-----------------------------	------------------------------	----------------------	-------------------

¿Le falta el aire o se cansa fácilmente cuando corre o juega con intensidad?

¿Empeoran los síntomas de asma/alergias durante o después de los deportes o la clase de gimnasia?

Sí
 No
 No sé/No estoy seguro

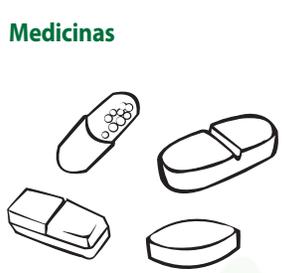
Asma inducida por ejercicio
 Los síntomas empeoran durante o después de hacer deporte, correr o jugar con intensidad.



- Hable con su médico acerca del uso de las medicinas de alivio rápido (rescate) antes y después de la actividad.
- Haga calentamiento durante 10 a 15 minutos antes de la actividad con saltos, caminando o con estiramientos.
- Relájese después de la actividad durante 10 minutos.
- Respire por la nariz para calentar el aire que entra en los pulmones.
- Si hace frío, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo.

¿Empeoran sus síntomas de asma/alergias después de usar alguna medicina?

Sí
 No
 No sé/No estoy seguro



Las medicinas comunes incluyen:

- Aspirina
- Motrin, Advil, Aleve, Naprosyn
- Beta-bloqueadores (Corgard, Inderal, Normodyne, Pindolo, Trandate)
- Inhibidores de la ECA
- (Accupril, Aceon, Altace, Captopril, Lotensin, Monopril, Univasc, Vasotec, Zestril)

- Evite los medicamentos que son un desencadenante conocido.
- Dígale a su médico acerca de cualquier hierba, suplementos o vitaminas que esté tomando.
- Los inhibidores de la ECA pueden causar una tos crónica que podría confundirse con un síntoma del asma.

¿Empeoran sus síntomas de asma/alergias cuando esta cerca de químicos o productos de olor fuerte?

Sí
 No
 No sé/No estoy seguro



Cualquier artículo de olor fuerte puede desencadenar un ataque de asma. Una de las más comunes es:

- Limpiadores
- Blanqueador
- Pesticidas
- Ambientadores o aromatizadores eléctricos
- Potpourri
- Perfume/Loción para después de afeitarse
- Cosméticos
- Lociones
- Pinturas
- Pegamentos/Adhesivos

- Evite los artículos que tienen olores fuertes.
- Cambie a productos menos tóxicos “libres y transparentes” o “verdes”.
- Aprenda a hacer sus propios productos de limpieza seguros y “verdes”.
- Evite pintar o usar otros productos químicos cuando un niño con asma esté presente y abra las ventanas y use ventiladores.
- Utilice un extractor de aire o abra una ventana cuando se utiliza un gas sin salida al exterior o un calentador de queroseno o una estufa de gas.



Asthma and Allergy Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org