

Los síntomas del asma, como la tos y la sibilancia, pueden desencadenarse por humo de cigarrillos, la caspa de los animales y las estufas de gas. Algunos de estos desencadenantes pueden aumentar la probabilidad de que una persona desarrolle asma.

La manera más adecuada de mejorar el asma es combatir los múltiples factores desencadenantes al mismo tiempo.

Las siguientes factores pueden dificultar la respiración.

CIGARRILLOS Y CIGARRILLOS ELECTRÓNICOS

- ▶ Los niños expuestos al humo del cigarrillo en el útero o en la primera infancia son 10 veces más propensos a desarrollar asma.
- ▶ Todos los tipos de cigarrillos electrónicos son perjudiciales. La exposición a cigarrillos electrónicos aumenta el riesgo de síntomas relacionados con el asma.
- ▶ El fumar y vapear dañan las células pulmonares que ayudan a combatir las enfermedades.

CASPA ANIMAL

- ▶ La caspa animal está presente en las escamas de la piel, el pelo, los desechos y la saliva de los animales peludos.
- ▶ Se mueve por el aire y suele encontrarse en la ropa de cama, las paredes, el piso, los muebles y la ropa.

ÁCAROS

- ▶ Los ácaros del polvo están presentes en todos los hogares y son demasiado pequeños para verlos.
- ▶ Sus residuos provocan reacciones alérgicas en muchas personas.

GASES QUÍMICOS EN EL HOGAR

- ▶ El formaldehído se encuentra en el esmalte de uñas, los productos de limpieza, los ambientadores y muchos otros artículos de uso doméstico.
- ▶ Cuando se inhala, provoca dolores de cabeza y ojos llorosos y empeora el asma.

ESTUFAS DE GAS SIN VENTILACIÓN

- ▶ El dióxido de nitrógeno se acumula en los hogares cuando las estufas u otros aparatos no están bien ventilados.
- ▶ El estar expuesto a este gas puede agravar el asma.
- ▶ La exposición a largo plazo reduce la función pulmonar de TODAS las personas.

Estas son algunas recomendaciones para mejorar la calidad del aire interior.



- ▶ **NO FUMAR.** Prohíba fumar o vapear en su auto o casa.
- ▶ **EDUCAR.** Hable con sus familiares, especialmente con niños, adolescentes y mujeres embarazadas, sobre los efectos nocivos del fumar y vapear.



- ▶ **DÉ ESPACIO A LAS MASCOTAS.** No duerma con sus mascotas. Establezca zonas "libres de mascotas" en su casa.
- ▶ **LAVAR, SECAR Y LIMPIAR.** Limpie regularmente la ropa de cama. Cepille a sus mascotas y limpie las jaulas y cajas de arena afuera.
- ▶ **FILTRE LOS ALÉRGENOS.** Utilice un filtro HEPA o un purificador de aire para eliminar del aire los alérgenos de los animales.



- ▶ **LIMPIEZA EN HÚMEDO.** Limpie con paños húmedos el piso y cualquier superficie donde se acumule el polvo.
- ▶ **CAMBIAR LA ROPA DE CAMA.** Lave y seque la ropa de cama semanalmente.
- ▶ **ASPIRAR.** Utilice una aspiradora con filtro HEPA (filtro de aire de partículas de alta eficiencia) para las alfombras y los muebles.



- ▶ **LA AUSENCIA DE OLOR ES EL MEJOR AROMA.** Evite los ambientadores, las velas perfumadas y los *PlugIns*.
- ▶ **RESPIRE AIRE PURO.** Utilice productos domésticos sin perfume.
- ▶ **CIRCULE EL AIRE.** Si necesita utilizar productos con sustancias químicas irritantes, abra las ventanas y puertas para ventilar.



- ▶ **VENTILAR HACIA EL EXTERIOR.** Asegúrese de que los extractores de la cocina ventilen al exterior.
- ▶ **UTILICE FUENTES SEGURAS DE CALOR.** Evite utilizar estufas, calentadores de queroseno y otras fuentes sin ventilación para calentar la casa.