

Guía Para Un Hogar Saludable Para Las Personas Que Sufren de Asma



Introducción



Los desencadenantes del asma se encuentran en todas partes: exteriores, en el trabajo y adentro de la casa.

De acuerdo con la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (EPA, por sus siglas en inglés), el aire dentro del hogar puede estar considerablemente más contaminado que el aire en exteriores. Puesto que se calcula que los estadounidenses pueden pasar hasta un 90% de su tiempo dentro del hogar, la calidad del aire en interiores (IAQ, por sus siglas en inglés) es importante, especialmente si sufre de asma.

Aprendiendo a controlar su ambiente

Más de 23 millones de niños y adultos estadounidenses sufren de asma, la enfermedad crónica N.º 1 entre los niños y una enfermedad importante entre los adultos. **Las personas que sufren de asma deben hablar con su médico** para desarrollar un plan de acción integral para el asma, que incluya información sobre el tratamiento, cuidado de emergencia y consejos de prevención, por ejemplo, cómo reducir la exposición a los desencadenantes comunes del asma.

La reducción de las fuentes de desencadenantes y de la exposición a desencadenantes se llama “control ambiental” y es un principio fundamental en el control moderno del asma.

Consejos prácticos para crear un hogar saludable para las personas que sufren de asma

La Fundación de Asma y Alergias de los Estados Unidos (AAFA, por sus siglas en inglés) y Allergy Standards Limited (ASL) trabajan conjuntamente para desarrollar el Programa de Certificación **asthma & allergy friendly™** y han elaborado esta guía para ofrecer consejos sobre el control ambiental que podrá utilizar durante todo el año. Este esfuerzo ha sido posible gracias al apoyo de Merck.

Los consejos incluidos en esta guía no pretenden reemplazar las recomendaciones del médico. Esta guía proporciona información para ayudar a reducir la exposición a los posibles desencadenantes del asma en su hogar.

Guía Para el Hogar

Cómo equipar una casa

Cuando equie o decore su casa, hay elecciones delicadas que puede tomar si sufre de asma. Juntos, la AAFA y ASL, han desarrollado un programa para certificar productos aptos para el asma y las alergias “**asthma & allergy friendly™**” y han determinado que éstos son tipos de productos más aptos para personas que sufren de asma. La selección de los tipos de artículos adecuados que colocará en su hogar puede ayudar a reducir la exposición a los desencadenantes del asma.

❖ **Electrodomésticos**

- Asegúrese de evitar las estufas sin ventilación de cualquier tipo (kerosén, a leña o carbón), así como la calefacción de gas.
- Asegúrese de que la ventilación adecuada minimice la corriente invertida de aire al instalar aparatos grandes.

❖ **Acabados y revestimientos**

- Use productos con bajo o nulo contenido de compuestos orgánicos volátiles (VOC, por sus siglas en inglés), para disminuir el nivel de irritantes al comprar pinturas, tinturas, ceras, revestimientos para piso, adhesivos para ciertos pisos, empapelado o alfombrado, selladores de piso y otras sustancias.

❖ **Accesorios para cubrir las ventanas**

- Elija persianas y pantallas en lugar de cortinas y visillos pesados. Los accesorios para cubrir las ventanas como cortinas con telas grandes pueden retener fácilmente el polvo, la suciedad y los alérgenos y no son fáciles de limpiar. Las persianas de madera y las pantallas simples no generan tanta acumulación de alérgenos y se pueden controlar y limpiar más fácilmente de semana a semana.

❖ **Filtros de aire para ambientes**

- Considere el uso de filtros de aire portátiles para ambientes, además de los sistemas integrales de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC, por sus siglas en inglés) para ayudar a eliminar los alérgenos y los irritantes del aire. No todos los dispositivos se fabrican de la misma manera, por lo que primero debe asegurarse de buscar limpiadores de aire portátiles que tengan filtros de aire particulado de alta eficacia (HEPA, por sus siglas en inglés).
- Recuerde limpiar o reemplazar los filtros HEPA de acuerdo con las instrucciones del fabricante para mantenerlos en buen estado.

❖ **Colchones, almohadas y fundas de almohadas**

- Use colchones y fundas de almohadas resistentes a los ácaros del polvo para evitar que entren a los colchones y almohadas.
- Compre almohadas de alta calidad que tengan propiedades de barrera contra los ácaros. Asegúrese también de que las almohadas puedan lavarse frecuente con el fin de reducir los ácaros del polvo.
- Reemplace los colchones cada diez años y las almohadas cada cinco años, ya que millones de ácaros del polvo viven en ellos.

Guía Para el Hogar

❖ Juguetes de peluche

- Elija telas y rellenos que no contengan materiales alergénicos o sustancias químicas, tinturas o conservadores irritantes.
- Asegúrese de comprar juguetes que sean lavables y que puedan soportar el congelamiento y el lavado frecuente, ya que ésta es una buena manera de limpiar y eliminar los alérgenos de los juguetes de peluche.

❖ Muebles

- Si es posible, evite los muebles y las estanterías fabricados con madera prensada o fabricada, ya que estos pueden contener formaldehído y otros VOC, los cuales despiden un gas incoloro que puede irritar las vías respiratorias.
- Mantenga las superficies blandas limpias y secas y aleje a las mascotas de los muebles.

❖ Lavadoras

- Elija una lavadora que pueda alcanzar una temperatura de 130 grados en agua caliente para eliminar los ácaros y sus huevos.

❖ Mascotas

La caspa de gatos y perros puede provocar síntomas graves del asma a muchas personas, pero también puede suceder con aves y otros tipos de mascotas. Las mascotas también pueden transportar en el pelo muchos alérgenos desde los exteriores hacia dentro del hogar.

- Nunca deje que su mascota duerma en las camas o en los muebles: La caspa de perros y gatos es una fuente principal de alimento de los alérgenos.
- Brinde a sus mascotas su propio espacio para dormir y asegúrese de lavar los elementos que usan para dormir semanalmente.
- Trate de limpiar a las mascotas después de largas caminatas para minimizar los alérgenos que traen a la casa.

❖ Plantas para interiores

El polen más alergénico proviene de las plantas que son polinizadas por el viento, y algunos tipos de polen de plantas pueden ser problemáticos.

- Consulte con expertos en jardinería en su vivero local para saber cuáles son las mejores plantas para interiores. Recuerde que las macetas, la tierra, los troncos de árboles y las hojas secas pueden ser lugares donde se oculte el moho.
- Mantenga la tierra de las macetas húmeda, pero no empapada.
- Limpie las hojas de las plantas que se encuentran dentro del hogar periódicamente con un paño seco.
- Controle el crecimiento de moho en los troncos de árboles decorativos para interiores, y límpielo apenas lo detecte.

Guía Para el Hogar



Limpieza y mantenimiento de una casa

Después de una nueva construcción, remodelación o renovación, es una buena idea contratar a un profesional para que limpie su casa y así eliminar cualquier polvo, resto, humo u otro desencadenante antes de mudarse. Pero, cuando haga usted mismo el mantenimiento y la limpieza de su casa, tenga en cuenta los siguientes consejos para mantener alejados los desencadenantes.

❖ Limpieza del polvo

- Use paños ligeramente húmedos o paños secos especiales para retener y atrapar la suciedad en superficies duras.
- Evite el uso del plumero, ya que éste simplemente esparcirá el polvo y los alérgenos en lugar de eliminarlos.

❖ Aspiradoras

Las aspiradoras pueden ser herramientas útiles para controlar los desencadenantes del asma dentro del hogar, pero debe asegurarse de no usar una máquina que esparza más alérgenos e irritantes de los que remueve.

- Asegúrese de usar una aspiradora que recoja eficazmente los alérgenos de las superficies del piso.
- Verifique que la aspiradora tenga un filtro HEPA y que tenga juntas y cierres herméticos para que las partículas no se escapen mientras aspira.
- Verifique que la aspiradora genere sólo una exposición mínima a las partículas aspiradas durante el vaciado del colector, ya sea un modelo con o sin bolsa.

❖ Solventes de limpieza

Los aerosoles de limpieza pueden ser útiles o perjudiciales dependiendo de sus ingredientes o usos.

- Trate de buscar productos con escaso o ningún aroma, esencia u olor a sustancias químicas, sin VOC ni gases u otros posibles irritantes.

❖ Pesticidas

Si bien los roedores y los insectos son desencadenantes del asma frecuentes en el hogar, el uso de algunos pesticidas para eliminarlos tampoco es necesariamente beneficioso.

- Hable con un exterminador sobre trampas y solventes que sean más apropiados para personas que sufren de asma.

Acerca de Los Autores

Fundación de Asma y Alergias de los Estados Unidos

La Fundación de Asma y Alergias de los Estados Unidos (AAFA, por sus siglas en inglés), es una organización sin fines de lucro que brinda información práctica, servicios comunitarios y apoyo a través de la educación, materiales y de una red de Capítulos y de grupos de apoyo educativo. La AAFA también patrocina investigaciones para descubrir curas y mejores tratamientos para el asma y las enfermedades alérgicas.

Allergy Standards Limited, Inc.

Allergy Standards Limited (ASL) es una empresa global de certificación y consultoría liderada por médicos que establece estándares independientes para realizar pruebas a una amplia gama de productos. ASL es una organización independiente de Merck.

El Programa de Certificación asthma & allergy friendly™

La AAFA está asociada con la organización de investigación internacional, Allergy Standards Limited (ASL), para ofrecer el Programa de Certificación **asthma & allergy friendly™**: el primer programa de su tipo en los Estados Unidos que redacta, publica y aplica estándares de productos para una amplia variedad de productos para consumidores "aptos para el asma y las alergias". Allergy Standards Limited (ASL) es una organización liderada por médicos que establece estándares independientes para realizar pruebas a una amplia gama de productos para consumidores con el fin de determinar si son aptos para personas que sufren de asma y alergias. La Marca de Certificación **asthma & allergy friendly™** ayuda a los consumidores a elegir productos "aptos", entre los que se incluyen juguetes de peluche, almohadas, ropa de cama, fundas para artículos de cama, aspiradoras, pinturas, pisos y muchos usos más. El Programa de Certificación **asthma & allergy friendly™** es un programa independiente de Merck, Inc.

Otros Recursos

ASTHMyths Campaign

www.ASTHMyths.com

Fundación de Asma y Alergias de los Estados Unidos

Línea de ayuda para brindar información: 800-7-ASTHMA,
(800-727-8462)

Correo electrónico: info@aafa.org

www.aafa.org

Allergy Standards Limited, Inc.

Correo electrónico: johnmckeen@allergystandards.com

www.allergystandards.com

Productos certificados

Para encontrar productos certificados como **asthma & allergy friendly™**:

Correo electrónico: website@asthmaandallergyfriendly.com

www.asthmaandallergyfriendly.com

Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.

Temas sobre Calidad del aire dentro del hogar y edificios saludables

www.epa.gov/iaq

Programa Nacional de Prevención y Educación sobre el Asma, Centro de Información del Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre, Institutos Nacionales de Salud

www.nhlbi.nih.gov/about/naepp/index.htm

Oficina de Comunicaciones del Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (NIAID, por sus siglas en inglés)

Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas, Institutos Nacionales de Salud

www.niaid.nih.gov/factsheets/allergy.htm

La información proporcionada en este folleto informativo no debe considerarse un reemplazo de la consulta médica profesional y responsable. Estos consejos fueron desarrollados por la Fundación de Asma y Alergias de los Estados Unidos, con el asesoramiento de expertos en la materia. Las personas que sufren de asma siempre deben consultar primero con su médico antes de realizar cualquier cambio.