

Cómo prevenir el asma en el hogar

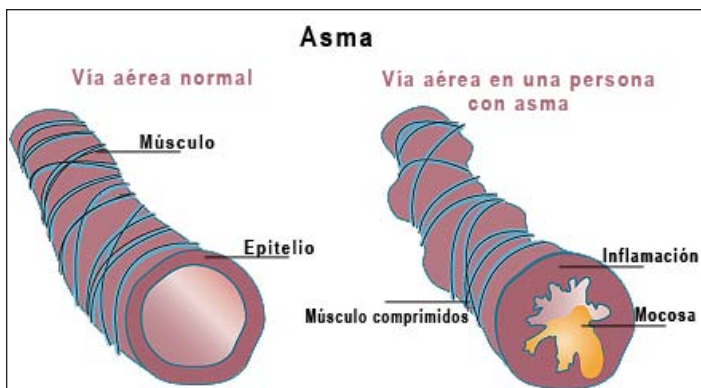


Por lo menos uno de cada diez niños en EE. UU. tiene asma. Esto equivale a más de 6 millones de niños. Cada año a causa del asma los niños

entre 5 y 17 años de edad pierden 10 millones de días escolares, **más que por cualquier otra enfermedad infantil crónica**. El asma provoca 3 millones de visitas al doctor cada año. Es la razón **más común** de las hospitalizaciones infantiles y alcanza 200,000 admisiones por año. Además, el asma cuesta \$726 millones debido a que los cuidadores de niños pierden días de trabajo.

¿Qué es el asma?

El asma es una condición pulmonar crónica en la cual las vías aéreas llegan a inflamarse y obstruirse. Esta inflamación se relaciona al estrechamiento recurrente de las vías aéreas debido a varios desencadenantes. Los niños con asma a menudo hacen un sonido chirriante o silbido cuando respiran por vías aéreas estrechas. Este sonido se llama *sibilancia*. Otros signos del asma son falta de aliento, dificultad de respirar profundamente, estrechez en el pecho y tos. Con la medicina apropiada la estrechez de las vías aéreas se alivia parcial o completamente.



Piense en el asma como una reacción alérgica a un alérgeno o “desencadenante” que sólo afecta los pulmones. Los desencadenantes que causan un ataque de asma pueden controlarse. Mientras que los pacientes con asma requieren de medicinas

de rescate y a menudo requieren de medicinas preventivas, controlar los desencadenantes del asma en el hogar puede reducir mucho la frecuencia de los ataques de asma de su niño.

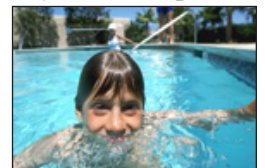
¿Qué desencadena los ataques de asma?

Las infecciones de las vías respiratorias superiores y **las alergias** son los desencadenantes más comunes del asma. Si su niño tiene asma y es propenso a resfriarse o sufre de alergias, tendrá síntomas de asma más a menudo. Medidas de control incluyen:

- Si usted acaba de dar a luz, amamante a su bebé durante los primeros 12 meses porque refuerza el sistema inmunológico del niño.
- Para reducir la exposición de los niños muy pequeños a los virus y las bacterias, no los inscriba en guarderías infantiles que tengan más de cinco niños por habitación.
- Cerciórese de que los cuidadores y los niños usen desinfectantes para las manos o que se laven las manos con agua tibia y jabón con frecuencia.
- Pregúntele a su proveedor de cuidados médicos si hay necesidad de vacunar a su niño contra la gripa anualmente.



El ejercicio puede desencadenar el asma porque causa que un niño respire más rápidamente con la boca abierta. El respirar por la nariz calienta el aire, pero respirar por la boca no lo hace. Este cambio en la temperatura aérea en los pulmones causa que los músculos alrededor de los pulmones se contraigan. Los niños todavía deben ejercitarse, pero ciertos deportes tienen menos probabilidad de producir esta reacción. Medidas de control incluyen:



- La natación es el deporte óptimo para los asmáticos porque el nadador está en un ambiente húmedo y cálido y en una posición horizontal, que mueve la mucosidad del fondo de los pulmones.
- El caminar, montar en bicicleta, ir de excursión o caminata y otros deportes que requieren de breves arranques de energía en vez de velocidad y resistencia son ejercicios buenos para asmáticos.

El clima frío puede causar ataques de asma por razones similares. Al inhalar aire frío, los músculos pequeños alrededor de los pulmones se contraen. Por lo tanto, asegúrese que su niño asmático se mantenga abrigado. Medidas de control incluyen:

- Aliente a su niño a que respire por la nariz y que se coloque una bufanda sobre la boca cada vez que el clima esté muy frío.

Un niño con asma no debe estar expuesto al humo de cigarrillos. Medidas de control incluyen:

- Aliente a los padres a dejar de fumar.
- No fume alrededor del niño, ni en su hogar, ni en el auto en que él viaje.
- Cualquiera que fume debe mudarse de ropa antes de estar con el niño.
- El humo de cigarrillo en lugares públicos puede desencadenar un ataque de asma. Busque las secciones de “no fumar” en restaurantes y otros lugares públicos.



Los ácaros del polvo son un desencadenante común para el asma. Los ácaros del polvo son criaturas microscópicas que se alimentan de escamas de piel humana. Ellos prosperan en lugares cálidos y húmedos y son el componente principal del polvo casero. Hasta la casa más limpia tiene ácaros del polvo en la ropa de cama, la tapicería, las cortinas, alfombras y los animales de peluche. Medidas de control incluyen:

- Limpie su hogar a menudo. Aspire la alfombra y la tapicería con un filtro de aire de alta eficiencia en el control de partículas suspendidas (filtro HEPA por sus siglas en inglés).
- Considere quitar las alfombras, tapetes y muebles tapizados del dormitorio del niño.
- Lave los animales de peluche en agua caliente o colóquelos en una bolsa sellada y congélelos durante la noche para matar los ácaros del polvo.
- Mantenga la humedad en su hogar alrededor del 50 por ciento en el verano y el 35 por ciento en el invierno.
- Cubra los colchones, cajones del colchón y las almohadas con una funda impermeable contra alérgenos.
- Use persianas en lugar de cortinas en el dormitorio del niño. Limpie las persianas con un trapo húmedo semanalmente.
- Cambie los filtros de aire todos los meses durante temporadas en que se usa la calefacción y el aire acondicionado.

La **caspa de animales** es una proteína de la piel o saliva de los animales. Las mascotas del hogar pueden causar un problema significativo para los

niños asmáticos. Los gatos son las mascotas que más molestias causan. Medidas de control incluyen:



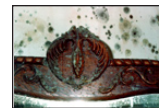
- Remueva a las mascotas de adentro del hogar. Nunca permita que entren mascotas en el dormitorio del niño.
- Bañe con champú a las mascotas una vez a la semana. Las medidas que toma para controlar los ácaros del polvo también ayudarán a controlar la caspa de animales.

Las **cucarachas** pueden causar reacciones alérgicas severas que dificultan el controlar ataques de asma en los niños. La investigación demuestra que donde hay infestaciones serias de cucarachas, hay índices más altos de asma. Medidas de control incluyen:

- Aspire regularmente.
- Mantenga la casa limpia y desinfectada, recoja cualquier derrame y mantenga la basura y la comida para mascotas tapada y sellada.
- Selle las rajaduras, repare las mallas mosquiteras de las ventanas para mantener a las cucarachas y otras plagas fuera del hogar.
- Elimine los sitios donde se pueden esconder las plagas, tales como revistas, periódicos y cajas apiladas, y el desorden en general.
- Mate las cucarachas con el método menos tóxico posible. Si tiene una infestación severa, quizás sea necesario que una empresa de control de plagas trate su casa regularmente.



Los hongos y el moho pueden crecer en cualquier área templada y húmeda. Los hongos usualmente crecen en áreas exteriores en las hojas y en agua estancada. Los hongos a menudo crecen en los baños, cocinas y cuartos de servicio. Medidas de control incluyen:



- Remueva las hojas amontonadas y el agua estancada de los alrededores de la casa.
- Vacíe los recipientes debajo de los aparatos de aire acondicionado y refrigeradoras con frecuencia para eliminar el agua estancada en la casa.

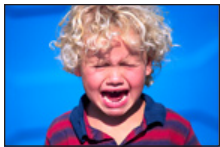


- Compre un deshumidificador para su casa; encienda el aire acondicionado durante clima caluroso.
- Seque las paredes de la ducha con un trapo después de cada uso y deje la puerta de la ducha abierta para aumentar el flujo del aire.
- Deseche los alimentos mohosos y vacíe la basura frecuentemente.
- Limpie el moho que haya crecido en áreas interiores; controle la temperatura para evitar que crezca más moho en el futuro. Mantenga el área limpia con un líquido especial para eliminar el moho.



El reflujo, o la enfermedad del reflujo gastroesofágico (GERD por sus siglas en inglés), puede causar ataques de asma en los niños. El reflujo ocurre cuando el ácido estomacal entra en las vías aéreas. El ácido también puede afectar la caja vocal, el seno nasal y los oídos. Algunos bebés y niños que padecen de reflujo vomitan frecuentemente o se irritan más que otros niños. Medidas de control incluyen:

- Consulte a su pediatra si el asma de su niño empeora después de las comidas o si tiene tos crónica, se pone ronco o sufre de infecciones de oído frecuentemente.



Las emociones fuertes, créalo o no, pueden empeorar el asma. Reírse, llorar o gritar pueden causar que los músculos alrededor de los pulmones se contraigan. Medidas de control incluyen:

- Si el asma de su niño empeora con emociones intensas, enséñele cómo relajarse y respirar suavemente durante esos momentos. Si sus medicinas contra el asma no controlan bien los ataques durante estos periodos emotivos, hablele a su pediatra sobre este problema.

Productos caseros tales como limpiadores, pinturas, solventes de pintura, barnices, cloro, productos

para pulir y aerosoles de olor fuerte como perfumes, desodorantes y laca para el cabello pueden desencadenar un ataque de asma. Medidas de control incluyen:



- Cuando deba usar productos irritantes, mantenga a su niño alejado de los gases o haga que se ponga una mascarilla.

El **dióxido de nitrógeno** es un gas inodoro que puede irritar sus ojos, nariz y garganta. Causa dificultad al respirar y puede desencadenar un ataque de asma. Este gas puede provenir de artefactos que quemán combustibles como gas, madera y kerosén.

El **monóxido de carbono** es otro gas inodoro que emiten las chimeneas, estufas, calentadores de agua, hornos de gas y vehículos. El monóxido de carbono no solo puede desencadenar un ataque de asma, sino que también puede ser mortal. Medidas de control incluyen:



- Cerciórese que los aparatos caseros que usan combustible tienen un escape de gas hacia el exterior.
- Use el ventilador de la cocina cuando cocine.
- Nunca use una estufa de gas para calentar la casa.
- Compre e instale una alarma de monóxido de carbono.
- Nunca deje un automóvil encendido dentro de la cochera o garaje.
- Haga que un plomero revise anualmente los aparatos caseros que usan combustible.

¡Tome control!

Usted puede **controlar los desencadenantes del asma de su niño**. Lea de nuevo las listas de “medidas de control” y marque cada casilla cuando haya completado ese paso. Haga todo lo que pueda por su niño para eliminar los desencadenantes que empeoran el asma.

Acerca de los autores

Lorin V. Catalena es una Asistente de médico certificada que trabaja en el “Texas ENT & Allergy team” de College Station, Texas. Antes de comenzar a trabajar en la clínica de ENT en el 2005, trabajó durante 4 años como asistente de médicos pediatras.

Janie L. Harris es un Especialista del Hogar y el Ambiente de Texas AgriLife Extension Service. Ella desarrolla materiales y programas educativos para a adultos y jóvenes en el área del hogar y ambientes del hogar.

Para recibir información adicional sobre el hogar y la salud, visite el sitio de Internet de Ciencias de la Familia y el Consumidor de Texas AgriLife Extension Service en <http://fcs.tamu.edu>.

Este documento es solo para propósitos educativos y no tiene la intención de sustituir los consejos de su médico u otro proveedor de cuidados de la salud.



2007