Red Alergia & Asma

Reparar el AIRE™ INTERIOR

EN EL HOGAR, LA ESCUELA Y AL JUGAR

Red Alergia & Asma

8229 Boone Blvd.
Suite 260
Vienna, VA 22182
Phone: 800.878.4403
Fax: 703.573.7794

Reparar el AIRE™ Interior en el Hogar, la Escuela y al Jugar es publicado por Allergy & Asthma Network.
©2014. Todos los derechos reservados.

Fundada en 1985, AAN es una organización nacional sin fines de lucro dedicada a eliminar el sufrimiento y muertes debido al asma y las alergias a través de educación, abogacía y alcance comunitario.

Esta publicación ha sido financiada por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) de los EE.UU. bajo el acuerdo cooperativo XA-83466701-0. El contenido de este documento no necesariamente refleja los puntos de vista y las políticas de la EPA, ni tampoco la mención de productos comerciales o comercios constituye recomendación para su uso ni patrocinio.

Red Alergia & Asma

Reparar el AIRE™ INTERIOR

EN EL HOGAR, LA ESCUELA Y AL JUGAR

El aire que respiramos contiene millones de partículas de polvo, alérgenos, químicos, contaminantes y otras pequeñas moléculas microscópicas. Y mientras el polen y la contaminación exterior se llevan toda la atención, estudios realizados por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) indican que el nivel de contaminación al interior de hogares y edificios es dos o tres veces más alto que el de los espacios abiertos.

Cuando se tiene asma o alergia, contar con aire limpio en espacios cerrados debe ser fundamental.

Bienvenido a Reparar el AIRE Interior en el Hogar, la Escuela y al Jugar, una publicación de Allergy & Asthma Network.

Índice

4 Asma: ¿De qué se trata?

EN EL HOGAR

5 Reparar el aire al interior del hogar

- **7** Cuarto por cuarto
- **11** Recetas para el éxito
- **14** La importancia de un hogar libre de humo
- **15** Estadísticas sobre el asma en Estados Unidos
- **16** Un poco de ayuda
- **17** Lista de quehaceres

EN LA ESCUELA

19 Reparar el aire al interior de la escuela

- **20** Encontremos la fuente
- **25** Administración de medicamentos en la escuela
- **27** Consejos para padres
- **28** Consejos para profesores

AL JUGAR

31 Reparar el aire interior al jugar

- **31** Reparar el aire interior al jugar
- **31** El negogio de ser niño
- **32** Asma y alergia: destructores de la diversión
- **33** Consejos prácticos
- **34** Actividades extraprogramáticas
- **35** Sólo para niños

Asma: ¿De qué se trata?

Respire profundamente para purificarse

Inhale. El oxígeno pasa por su nariz, fosas nasales y garganta, se distribuye a sus pulmones a través de vías respiratorias más y más pequeñas y luego ingresa a la sangre en diminutos sacos de aire, ¡millones de ellos! Los glóbulos rojos que circulan recogen el oxígeno y lo llevan hasta el cerebro, el corazón, los riñones, los músculos y la piel. En fin, a cada órgano de su cuerpo.

Ahora exhale. El oxígeno usado, que se convierte en dióxido de carbono, sale de la sangre, vuelve a entrar en los sacos de aire y viaja de regreso por las vías respiratorias para ser expulsado por su nariz y boca.

Esta respiración contiene más que sólo oxígeno, ya que se han mezclado en ella alrededor de 25 millones de pequeñas partículas de polvo, alérgenos, irritantes y otros contaminantes del aire. Si usted pudiera ver estas pequeñas moléculas flotando en el aire, éste sería tan denso que taparía su mano. Pero, ¿Qué pasa con ellas cuando son inhaladas?

Muchas quedan atrapadas en los vellos de la nariz y de las cavidades nasales. Otras son recogidas por el moco, dentro de las vías respiratorias. Cada vez que uno traga, tose, estornuda o se suena, la nariz elimina millones de partículas. Es el sistema de filtración natural.

Para las personas con asma, algunas partículas inhaladas llegan demasiado lejos, ya que al alcanzar las vías respiratorias le indican al cuerpo que produzca más moco y fluidos. Los conductos respiratorios y los pasajes nasales se inflaman y obstruyen, y los músculos que generalmente mantienen las vías respiratorias abiertas comienzan a contraerse y oprimirse, cortando el paso al aire.

Esto es lo que algunas personas llaman un ataque o episodio de asma. En sus primeras etapas, aparte de una leve tos o estornudo, la respiración de la persona puede parecer normal. Pero en cosa de minutos u horas la situación cambia ya que el aire queda atrapado dentro de los sacos de aire del pulmón y no se puede inhalar aire fresco.

Síntomas de asma

Señales de que se está desarrollando un episodio de asma y es necesario tratamiento:

- **tos:** con o sin que se aclare la garganta. La tos puede producirse en pocos minutos o en segundos.
- **sibilancia:** este silbido se puede oír cuando la persona exhala. No todas las personas con asma experimentan este silbido durante un episodio de asma, pero en otras está siempre presente, lo cual no es bueno. Este silbido es una señal de que el episodio de asma se está transformando en peligroso.
- **la respiración** se vuelve más rápida y dificultosa.
- **hablar** puede llegar a ser difícil. La persona generalmente podrá decir frases completas cuando los síntomas apenas aparecen, y a medida que el episodio empeora, dirá menos y menos palabras.
- **niveles de energía:** pueden decrecer lentamente o en forma rápida. Si la persona ha estado corriendo, puede detenerse, inclinarse hacia adelante y poner las manos sobre las rodillas mientras trata de recobrar el aliento.

Cada persona responde al asma de manera diferente, y puede tener alguno o todos estos síntomas durante un episodio de asma.

Los pasos a seguir si una persona presenta algunos de estos síntomas:

- **aléjela de cualquier irritante obvio** que le está causando dificultad respiratoria (animales, humo u olores químicos, por ejemplo).
- use de inmediato el inhalador **broncodilatador** que se le recetó. Este medicamento relaja las vías respiratorias contraídas para que pueda respirar más fácilmente.
- ayúdela a **beber agua** para mantener las vías respiratorias hidratadas.
- permítale que **descanse** lo suficiente hasta que se recupere.

Es importante que la persona use el broncodilatador recetado a la primera señal de síntomas. Por lo general se recuperará rápidamente a medida que la medicación haga efecto. Mientras más tiempo se demore en tratar los síntomas, el episodio se volverá más peligroso.

Señales que muestran que la persona necesita asistencia médica urgente:

- **la respiración no mejora** dentro de los próximos 5 minutos después de inhalar la medicina broncodilatadora. La piel alrededor de su cuello y costillas parecerá succionada en cada respiración, o notará que el estómago se contrae.
- **el color de la piel** se vuelve más pálido u oscuro. Los labios pierden su color o las uñas de los dedos parecen algo azules. Se forman círculos oscuros alrededor de los ojos.
- la persona estará más agitada y sólo **hablará con monosílabos.**
- **los silbidos** serán más audibles y prolongados. Algunas veces, el silbido puede desaparecer por completo si las vías respiratorias están tan cerradas con moco que el flujo de aire no es lo suficientemente fuerte como para producirlo.

Qué hacer si nota alguno de estos síntomas:

- **llame al 911** para que lo asistan de emergencia
- **llame a los padres,** si el paciente es un niño, o a un familiar cercano.

Red Alergia & Asma

Reparar el AIRE™

INTERIOR EN EL HOGAR

Ayudando a los demás a **respirar mejor**

Prepárese para subir las mangas de su camisa y ponerse la máscara para el polvo porque vamos a su casa en busca de esos invasores del aire causantes de estornudos, picor nasal y silbido de pecho.

Así es. Esta guía lo ayudará a encontrar y eliminar los alérgenos e irritantes que causan alergias, asma y otros problemas de salud y que se encuentran en todos los hogares. El problema es reconocerlos.

Aunque usted piense que el aire al interior de su hogar es limpio, lo más seguro es que no se encuentre tan saludable como a usted le gustaría. Por eso, utilice esta guía como punto de partida y busque en cada rincón o hueco de las habitaciones de su casa las pistas que ya le indicaremos. Una vez que identifique lo que le está causando alergia o asma, llene la lista de quehaceres que está al final y que le ayudará a recordar lo que debe hacer. Aunque todo este proceso pueda parecer intimidante y difícil, siempre hay alguien que le puede ayudar.

Déjenos saber cómo le fue con su inspección. Envíenos su historia para que la podamos compartir en alguna de nuestras publicaciones así como en la página Web *redalergiayasma.org*.

Un llamado a todos

Su casa es su castillo. No importa que sea un apartamento, casa móvil, individual o duplex, o que esté ubicada en el medio de la ciudad, en los suburbios o en el campo. Si usted o alguien de su familia tiene asma o alergia, el aire al interior de su hogar podría enfermarlo.

Estudios de la Agencia de Protección del Ambiente (EPA) señalan que los niveles de aire contaminado son de dos a cinco veces más altos en el interior de cualquier recinto que en el exterior. Si pudiéramos colorear las pequeñas partículas y elementos químicos que respiramos a diario, estaríamos sorprendidos de la cantidad que constantemente bombardean nuestro aire.

Alérgenos como la caspa de animal, polvo, cucarachas y moho; irritantes como el humo y olores químicos, o contaminantes biológicos – como virus y bacterias – generalmente causan dolores de cabeza, goteo de nariz, picor de garganta, sibilancias, respiración dificultosa, picor en los ojos y otros. Si bien los medicamentos a veces alivian estos síntomas, la mejor forma de prevenirlos es remover los elementos causantes tanto de la casa, la escuela o del ambiente en donde juega el niño. Asma y alergias son las condiciones de salud más comunes ligadas a los contaminantes que se encuentran es espacios cerrados.

Encuéntrelo y arréglelo

¿Cómo es el aire al interior de su hogar? Hasta las casas más limpias pueden tener algún detalle que mejorar. Conteste esta pequeña encuesta. ¡Las respuestas pueden sorprenderlo!

¿Encuéntrelo?			¡Arréglelo!		
Amigos y/o algunos miembros de la familia consumen tabaco al interior del hogar.	Sí ☐	No ☐	Mi familia y yo hemos hecho la promesa de tener un hogar libre de humo.	Sí ☐	No ☐
Ha pasado más de un mes desde que limpié o reemplacé el filtro de aire del sistema de calefacción/aire acondicionado.	Sí ☐	No ☐	Tengo marcado el calendario para revisar el filtro una vez al mes.	Sí ☐	No ☐
Usamos cloro y otros limpiadores con aroma al interior de nuestro hogar.	Sí ☐	No ☐	Usamos sólo productos de limpieza no tóxicos y sin aroma.	Sí ☐	No ☐
Las paredes y superficies al interior de la ducha parecen imposibles de mantener libres de moho.	Sí ☐	No ☐	Siempre recuerdo a mi familia utilizar el ventilador durante y después de que toman una ducha, y además ahora utilizamos una cortina de ducha anti- hongos.	Sí ☐	No ☐
Generalmente me despierto con picazón en la nariz y en los ojos.	Sí ☐	No ☐	Puse en mi cama y almohadas protectores para los ácaros del polvo.	Sí ☐	No ☐

Librando su casa de alérgenos cuarto por cuarto

Empecemos

Como un detective, usted va a tener que buscar las pistas que incriminan a los alérgenos, irritantes y contaminantes en su hogar. Algunas de las cosas que requieren atención son:

- Mascotas
- Humo de tabaco
- Malos olores
- Polvo acumulado
- Cucarachas
- Moho
- Polen
- Productos de limpieza
- Excrementos de roedores cerca del basurero o en las gavetas
- Llaves o cañerías rotas o que goteen

Comience investigando la habitación en donde los síntomas de alergia o asma suceden con más frecuencia, o donde usted está seguro/a de que existe un problema. Por ejemplo, si alguien tose en la noche o si usted amanece congestionado/a todas las mañanas, asegúrese de revisar primero su habitación . Su problema pueden ser partículas de polvo, moho, o las almohadas.

¡Pero no pare ahí! Continúe a través de cada habitación de su hogar. Esto le puede tomar varios días, o meses, pero es sumamente necesario para atacar las alergias y el asma. Póngase metas cada día y asegúrese de que las cumpla. Hágase un favor a sí mismo: ¡mantenga su hogar libre de gérmenes y alérgenos!

La cocina

Los irritantes y alérgenos más comunes: moho, cucarachas, excremento de roedores y agentes de limpieza

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Hay acumulación de agua cerca de alguna llave o en los muebles.
- Hay espacios no sellados entre el lavaplatos y el mesón de la cocina.
- Hay moho negro o marrón sobre el mesón de la cocina o alrededor del drenaje.
- Hay platos sucios.
- Hay comida pegada al basurero.
- Hay malos olores.
- El basurero está abierto o está lleno.
- Se pueden ver excrementos de roedores cerca del basurero o en las gavetas.
- Hay moho verde, gris o marrón en el pan u otros productos que contienen levadura.
- Hay comida para mascotas o semillas para pájaros mal almacenadas.
- Se pueden ver migas en la mesa.
- Hay cucarachas.
- Se utilizan productos de limpieza que contienen perfume o tienen un olor fuerte.

Para Reparar el AIRE:

- Arregle las llaves y cañerías para evitar el moho, roedores y otras pestes.
- Lave los platos inmediatamente después de usarlos. Séquelos y guárdelos.
- Mantenga limpio y ordenado el espacio bajo el fregadero. Limpie y seque el área en forma periódica para evitar el moho y otras pestes.
- Nunca guarde esponjas o paños mojados bajo el fregadero.
- No use desodorantes ambientales con fragancias que sólo cubren los malos olores. Los malos olores señalan que hay alérgenos o irritantes, comida descompuesta y/o humedad.
- Vacíe el basurero todos los días y mantenga el área alrededor de éste limpia. Lave el interior y exterior del basurero una vez a la semana.
- Lave o enjuague las latas y botellas antes de tirarlas.
- Tire a la basura el pan y otros productos de panadería cuando éstos ya no estén frescos.
- Guarde la comida en contenedores cerrados cuando no la utilice.
- Guarde la comida de mascotas o pájaros en contenedores cerrados y almacénela en lugares altos.
- Mantenga las mesas limpias y libres de migas o líquidos derramados.
- Ponga trampas que no sean tóxicas para acabar con las cucarachas y los ratones. Siga las instrucciones detenidamente.
- Tire a la basura cualquier caja o bolsa de papel, ya que ahí se pueden esconder cucarachas.

Una **mirada** a las **alergias**

- Las alergias afectan entre 40 y 50 millones de personas en los Estados Unidos.[1]
- Las enfermedades alérgicas afectan a más del 20 por ciento de la población de Estados Unidos.[2]
- Las enfermedades alérgicas son la sexta causa de enfermedades crónicas en Estados Unidos.[3]
- Cuando un alérgeno es inhalado, tocado o ingerido, los anticuerpos contra la alergia liberan histamina, que causa síntomas como picazón de ojos, nariz, garganta y oído, así como congestión, obstrucción nasal, ojos llorosos, estornudos, dolor de cabeza, fatiga y silbido de pecho.
- Algunos alérgenos pueden causar anafilaxis, una reacción alérgica que puede provocar la muerte. Normalmente se manifiesta cuando se hincha la garganta y/o la lengua y disminuye en forma severa la presión arterial.
- La exposición limitada a los alérgenos e irritantes como polvo, ácaros o humo puede retrasar o reducir el riesgo de alergias y asma.

1. The Allergy Report, American Academy of Allergy, Asthma & Immunology, 2000
2. Allergy Facts, American College of Allergy, Asthma & Immunology *http://www.acaai.org/allergist/news/Pages/Allergy_Facts.aspx*
3. Asthma Facts, Environmental Protection Agency, *http://www.epa.gov/asthma/pdfs/asthma_fact_sheet_en.pdf*

COCINA: REFRIGERADOR

Los irritantes y alérgenos más comunes: polvo, cucarachas y excremento de roedores

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Polvo o manchas grasosas y oscuras arriba del refrigerador.
- Moho, polvo y agua en la bandeja de escurrimiento (si tiene una, está bajo el refrigerador, algunas pulgadas sobre el suelo).
- Manchas de substancias pegajosas dejadas por líquidos derramados debajo del refrigerador.
- Polvo y mugre detrás del refrigerador y en la muralla.
- Hay excremento de roedor (del tamaño de un arroz) en el piso.
- Hay humedad en las superficies del refrigerador.
- Moho en la puerta o en la parte de goma que sirve para sellarla cuando se cierra.

Para Reparar el AIRE

- Mantenga el refrigerador libre de objetos en la superficie para hacer más fácil la limpieza del polvo.
- Espolvoree sal en la bandeja de escurrimiento para evitar la formación de moho.
- Aleje el refrigerador de la pared (¡use una máscara para el polvo si hace mucho tiempo que no limpia!) y pase la aspiradora detrás de él. Manteniendo el sistema de ventilación limpio le ayudará, además, a ahorrar energía.
- Instale detrás del refrigerador trampas para roedores que no sean tóxicas para los niños. Chequéelas en forma periódica.

COCINA: HORNO

Los irritantes y alérgenos más comunes: polvo, cucarachas y excremento de roedores

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Polvo, acumulación de polvo que contiene huevos de cucarachas, insectos muertos, comida descompuesta y excremento de roedor en el piso o en la gaveta donde se guardan las bandejas.
- Grasa y polvo en el extractor de aire.

Para Reparar el AIRE

- En forma periódica remueva y limpie la gaveta de las bandejas y la base del horno y aspire debajo de él.
- Use trampas para ratones o cucarachas no tóxicas y a prueba de niños.
- Use el extractor de aire cada vez que cocina para reducir la humedad y los olores.
- Limpie el filtro del extractor para remover la grasa.

Baño

Los alérgenos e irritantes más comunes: moho, limpiadores con fragancia, productos de cuidado personal

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Hay crecimiento negro o marrón de moho en las superficies, especialmente en las esquinas (busque cerca de la ducha, bañera, lavamanos, debajo del lavamanos, detrás del tanque del inodoro y en la base de éste).
- Falta cemento entre los azulejos o alrededor de la bañera y el lavamanos.
- Huele a humedad.
- Hay polvo o moho pegados a la tapa del ventilador/extractor de aire.
- Hay olores fuertes a fragancias, limpiadores o productos de uso personal para el cabello y el cuerpo.

Para Reparar el AIRE:

- Quite cualquier señal de crecimiento de moho. Las manchas de moho pueden ser muy difíciles o casi imposibles de quitar de la argamasa blanca. Si ya no son muy vistosas, no van a causar un problema sanitario.
- Reemplace la argamasa que falte. Repare o reemplace inmediatamente cualquier tubería que tenga escapes de agua.
- Cuando se duche, utilice un ventilador/extractor de aire o abra una ventana para quitar la humedad excesiva. Para quitar el polvo acumulado, que probablemente también tiene moho, limpie la tapa del ventilador/extractor de aire pasándole la aspiradora o lavándola con agua.
- Seque las paredes de la ducha o bañera y los juguetes de baño de los niños después de cada uso.
- Use una cortina de baño a prueba de moho.
- Seque sus pies y piernas antes de pisar la alfombra (tapiz) de baño. Asegúrese de que la alfombra de baño esté hecha de un material de toalla y no de un material de tapiz. Es más fácil de usar y no retiene tanta humedad como las alfombras más gruesas y con base de goma o caucho.

Recuerde

El moho se reproduce mediante esporas; las esporas son invisibles a simple vista y flotan en el aire. El moho puede crecer al interior cuando las esporas caen sobre superficies mojadas. Existen muchos tipos de moho y ninguno crecerá sin agua o humedad.

Evite inhalar el moho o las esporas de moho. Para limitar su exposición al moho puede utilizar un respirador N-95, disponible en varias ferreterías y en empresas que se promueven por Internet. (Cuestan aproximadamente entre $12 y $25.)

Cuando ocurran pérdidas o derrames de agua dentro de su hogar, **actúe rápidamente.** Si los materiales o las zonas mojadas o húmedas se secan en las 24-48 horas que siguen a una pérdida o derrame, no crecerá moho en la mayoría de los casos.

HABITACIÓN O ÁREAS PARA DORMIR

Los alérgenos e irritantes más comunes: ácaros del polvo, moho, cucarachas, caspa de pelo de animal, fragancias químicas

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Los niveles de humedad sobrepasan el 50 por ciento.
- Hay muebles tapizados o alfombra en la habitación.
- El cesto de ropa sucia huele a moho o hay manchas oscuras dentro de él.
- Hay humedad o áreas oscuras en el vidrio o el marco de las ventanas.
- Los zapatos en el closet tienen un polvillo blanco en la superficie.
- Hay contenedores de alimentos vacíos y migas visibles.

Puede comprar un filtro HEPA para su aspiradora o usar filtros desechables de 0.3 micras, diseñados para atrapar alérgenos.

- Las mascotas entran, viven o duermen en la habitación.
- Hay ceniceros.
- Hay revistas y libros apilados.
- Hay olores fuertes a fragancias, limpiadores o productos de uso personal para el cabello y el cuerpo.

Para Reparar el AIRE:

- Compre un indicador de humedad económico para medir la humedad del ambiente en el interior de las habitaciones. Mantenga los niveles de humedad entre 30 y 50 por ciento para minimizar el crecimiento de moho y ácaros de polvo.
- Limite el uso de muebles tapizados en la habitación. Su utilización puede ayudar a la crianza de ácaros de polvo.
- Escoja peluches lavables; lávelos en agua caliente con la ropa de cama. Séquelos bien. Mantenga éstos y todos los juguetes de sus hijos fuera de la cama.
- Use alfombras y cortinas lavables (o utilice persianas en vez de cortinas).
- Cubra las almohadas y el colchón utilizando cobertores especiales contra las alergias.
- Lave la ropa de cama semanalmente con agua caliente (130ºF).
- Aspire y elimine el polvo de la habitación semanalmente. Use un filtro HEPA en su aspiradora.
- Aspire el cobertor del colchón cuando cambie las sábanas.
- Evite alfombrar la habitación. Si ya hay alfombras, éstas deben estar en buena condición, sin señales de moho o acumulación de polvo. El sólo caminar sobre un piso alfombrado libera pequeños alérgenos al aire.

- Saque la ropa de la cesta de ropa sucia a diario. Nunca guarde ropa mojada adentro.
- No acumule ropa en el suelo.
- Encuentre la fuente de humedad en el closet que causa el moho blanco que se forma en sus zapatos.
- Mantenga la comida fuera de la habitación.
- Si tiene alergias a los animales, ¡manténgalos fuera de la habitación! Las mascotas normalmente se acostumbran a este cambio antes que sus dueños.
- Evite usar la habitación para hobbies o pasatiempos que aumentan los alérgenos e irritantes.
- Limite el material de lectura en la habitación; los libros y revistas acumulados retienen humedad y fomentan el crecimiento de moho cuando no son usados.

Nunca deje a nadie fumar al interior de su hogar.

- Cuando sea posible, utilice productos de higiene personal que no contengan perfume. No utilice velas perfumadas o productos desodorantes para enmascarar olores.
- Mantenga las plantas fuera de la habitación ya que el moho puede crecer en la tierra.

Ácaros parecen monstruos gigantes, pero miles de ellos pueden caber sobre la cabeza de un alfiler. Viven en almohadas, colchones, tapices de muebles, juguetes con relleno y alfombras; donde sea que tengan una fuente de caspa o de escamas de piel humana para alimentarse.

Cuando las pequeñas partículas desechadas por los ácaros son inhaladas, causan tos, congestión nasal picazón en los ojos y sibilancia. Mantenga los ácaros controlados reduciendo la humedad de la habitación a menos de 50 por ciento; lave los cobertores, sábanas y almohadas de manera frecuente; y utilice protectores para los ácaros en el colchón, la base de la cama o *box spring* y almohadas.

Más información

www.epa.gov/asthma/dustmites_sp.html

Fotografía cortesía de Precision Fabrics Group, Inc. Maker of Pristine®

Recetas para el éxito

Limpie el moho con:
- 1 cucharada de bicarbonato de sodio (baking soda) + 2 cucharadas de vinagre blanco + 1 cuarto de galón de agua.

Desinfecte con:
- 1/2 taza de bórax + 1 galón de agua + 1/4 taza de bicarbonato de sodio (baking soda) + 1/2 taza de vinagre + 1 galón de agua tibia (para los inodoros/sanitarios).

Quite el óxido de las mesetas:
- Utilice una pasta de crema tártara y jugo de limón. Deje que la pasta se asiente en el óxido por 10 ó 15 minutos, frote el área con una esponja y enjuague con agua.

Limpie vidrios y espejos con:
- 3 cucharadas de vinagre + 3/4 taza de agua.

Quite el olor a humedad con:
- Un recipiente abierto con bicarbonato de sodio (baking soda) y un recipiente abierto con vinagre.

Limpie las tuberías de su casa mensualmente con:
- Bicarbonato de sodio (baking soda) y vinagre (ponga 1/2 taza de bicarbonato de sodio dentro de la tubería + 1/2 taza de vinagre blanco; déjelo sentar por 30 minutos y luego enjuague con agua).

Fuente: *101 Ways to Reduce Allergens in Your Home* (101 maneras de reducir los alérgenos en el hogar), de Jane Ruppenkamp.

Sala de estar

Alérgenos e irritantes más comunes: ácaros del polvo, moho, cucarachas, caspa de pelo de animal, humo de segunda mano, polvo de carbón, kerosén

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Humedad.
- Temperatura diferente al resto de la casa.
- Ceniceros.
- Muebles cubiertos con tela.
- Animales.
- Alfombra.
- Migajas o restos de comida en la alfombra y debajo de los cojines.
- Leña, cenizas u olor a madera quemada.
- Polvo de carbón.
- Calentadores de kerosén o estufas de leña.

Para Reparar el AIRE:

- Nunca permita que una persona fume en su hogar.
- Los muebles cubiertos con tela puede tener moho, polvo, ácaros de polvo o alérgenos de animales. Podría considerar cambiarlos por muebles de vinilo, cuero u otro material que se pueda limpiar.
- Mantenga a las mascotas alejadas de los muebles y de la sala de estar.
- Si algún miembro de la familia ha sido diagnosticado con alergias al pelo o caspa de animal, considere buscar un nuevo hogar para su mascota o constrúyale una casa afuera a prueba de agua.
- Aspire debajo y detrás de los muebles, especialmente por debajo del sofá y los cojines de las sillas al menos una vez al mes.
- Si el piso es alfombrado, vea la posibilidad de cambiarlo por piso de parqué u otro de superficie dura. Evite los productos que requieran uso de pegamento tóxico o de olor fuerte.
- Si el piso debajo de la alfombra es de concreto, asegúrese de que el concreto fue sellado o que tiene una barrera de humedad o planchas de madera entre él y la alfombra.
- Si usa pintura o papel pintado para sus paredes, busque las que son tratadas con inhibidores de moho.
- Coma sus comidas en la cocina o comedor. Si lo hace en el sofá viendo la televisión, recuerde limpiar debajo de él y también debajo de las sillas después de comer.
- Use radiadores eléctricos que utilicen agua como calentador suplementario, en vez de estufas de leña, chimeneas o estufas que funcionen con kerosén.

Mantenga baja la humedad al interior de su casa

Si es posible, mantenga la humedad relativa bajo el 60 por ciento (lo ideal es entre 30 y 50). La humedad relativa puede ser medida con un medidor especial de humedad, un pequeño y económico instrumento ($10-$50) disponible en la mayoría de los negocios de ferretería.

El sótano

Alérgenos e irritantes más comunes: moho, cucarachas, caspa de pelo de animal, excremento de roedores

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Humedad.
- Filtraciones y grietas en las paredes.
- Diferencia de temperatura con el resto de la casa.
- Olores a moho o a orina de animal.
- Grillos, arañas y otros insectos.
- Excremento de roedores en las esquinas y por las orillas de las paredes.
- Manchas de moho o polvo en el deshumidificador, si existe uno.

Para Reparar el AIRE

- Use una linterna para identificar las filtraciones o las grietas en las paredes y en los pisos. Luego levante la alfombra e intente observar si hay crecimiento de moho por los bordes de la pared. Si el interior de las paredes está expuesto, busque grietas en la base. Si las encuentra, lo más probable es que tenga que contactar a un profesional que le ayude a repararlas.

- Si está planeando remodelar su sótano, contacte a la compañía de ventilación para asegurarse de que su sistema de aire acondicionado y calefacción estén funcionando correctamente.
- No obstruya ni restrinja el paso y las aberturas de aire (horno, aire acondicionado, calefacción, etc.). Mantenga estas áreas limpias y secas.
- Use un deshumidificador cuando los niveles de humedad sobrepasen el 50 por ciento.
- Evite utilizar alfombras en los sótanos con pisos de concreto.
- Limpie el panel/filtro del deshumidificador como se indica en las instrucciones.
- Deje las luces encendidas (el moho prefiere los lugares oscuros) en los sótanos con pocas ventanas.
- Idealmente, aplique un aislante de agua o una barrera de humedad en las paredes del sótano.
- Remplace las cajas de cartón con cajas de plástico que contengan una tapa.
- Lave el moho de las superficies duras y asegúrese de secar completamente esta área. Los techos, alfombras, madera, muebles, etc. con moho deben ser remplazados. Use mascaras contra el polvo y gafas de protección cuando esté limpiando el moho.
- ¡Asegúrese de arreglar la causa del moho!
- Use repelentes contra cucarachas e insectos que no sean tóxicos ni peligrosos para los niños.
- No use el sótano para dormir. Las personas con asma y alergia deben minimizar la cantidad de tiempo que pasan en esta habitación.

El ático

Alérgenos e irritantes más comunes: moho, fibras aislantes, polvo, excremento de pájaros o roedores

Evidencias de que puede existir un problema en el aire

- Sonidos de pájaros o animales en el techo o los aleros.
- Pájaros volando hacia los aleros.
- Excremento de pájaros, animales o roedores.
- Paredes y piso húmedos o mojados.
- Rupturas o huecos en el techo y/o las paredes que permiten el paso de los rayos solares.
- Aislante con olor a moho, humedad o putrefacción.

Para Reparar el AIRE

- Elimine aves y animales de su ático.
- Selle los huecos de las paredes o el techo que permiten el acceso de animales al ático.
- Determine la causa por la cual el aislante o las paredes y el piso están húmedos o mojados.
- Si usted arrienda y tiene algún problema de construcción en su ático, notifíquelo inmediatamente al propietario de su hogar. Si usted es el propietario, llame a una compañía que le ayude a remplazar las estructuras dañadas o a arreglar el problema.

Área del lavado

El área de lavado de su hogar puede estar en la planta baja, en la cocina, a un costado de su habitación, en el sótano o en el garaje. No importa dónde se encuentre; siempre mantenga esta área limpia y seca para evitar la aparición de moho, que puede ser un signo de mucha humedad en el aire o de un problema de filtración de agua oculto.

Alérgenos e irritantes más comunes: polvo y moho

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Hay un alto nivel de humedad.
- Hay la ropa mojada en la lavadora.
- Hay pilas de ropa mojada.
- El piso está lleno de polvo o pelusa.
- Se utiliza lejía (cloro) u otros detergentes con olores fuertes.

Para Reparar el AIRE:

- Aleje la máquina lavadora de la pared. Use una linterna para ver si hay escapes en la tubería. Apriete las cañerías y mangueras si se necesita. Limpie el piso antes de poner el lavarropas en su lugar.
- Aleje la secadora de la pared. Use una linterna para chequear la manguera de escape, que debería estar ventilando hacia afuera. Encienda la secadora mientras aún esté la manguera de escape pegada a la pared. Luego salga fuera de su casa y encuentre el ventilador exterior. ¿Siente que sale aire caliente? Si siente que sale muy poco o casi nada, hay un problema. Puede ser que su manguera de escape esté tapada o no esté montada correctamente hacia el exterior de la casa. Revísela. Limpie el piso y las paredes antes de poner la secadora en su lugar. Si vive en un hogar alquilado, dé aviso al propietario para que envíe a un profesional a revisar el sistema.
- El cloro es un irritante de las vías respiratorias que produce síntomas en algunos adultos y niños con asma. Evite usarlo.
- Use productos sin olor.

Conozca sus **alérgenos**

Un alergista certificado puede hacerle un examen de alergia para ayudarle a saber qué causa sus síntomas y lo que le hace empeorar.

Enfóquese más que nada en reparar y mantener limpios los ductos y filtros del aire acondicionado/calefacción de su casa porque esto puede ser un gran causante de sus síntomas de alergia. Por ejemplo, si su mayor problema son los ácaros de polvo, concéntrese en mantener las diferentes áreas de su casa sin polvo y en reducir la humedad.

El garaje

Hoy en día, muchos hogares tienen un garaje con acceso directo a la cocina o a la sala de estar. El garaje puede convertirse en el lugar más tóxico o contaminado del hogar cuando es usado para almacenar cajas, pintura, cortadoras de pasto, gasolina, pesticidas, madera o productos de limpieza. Todos estos productos tienen componentes químicos que pueden penetrar en su casa a través pequeñas aberturas entre la fundación de la casa y las murallas. También a través de las puertas o ventanas de acceso al interior del hogar.

El garaje también es usado frecuentemente para mantener la basura y el reciclaje. Por lo tanto, si esta área no se mantiene limpia, puede atraer cucarachas, roedores y otros alérgenos e irritantes.

Alérgenos e irritantes más comunes: productos químicos, cucarachas, excremento de roedores

Evidencias de que puede existir un problema en el aire:

- Garaje con acceso directo al interior del hogar.
- Autos dentro del garaje.
- Alguna maquinaria que funcione con gasolina.
- Productos con olores muy fuertes, pinturas, químicos y pesticidas.
- Basura y compartimientos de reciclaje.
- Cajas apiladas.
- Desorden.

Para Reparar el AIRE:

- En lo posible, cambie su cortadora de pasto a gasolina por una eléctrica o manual y utilice una escoba en vez de un soplador de pasto que funcione con combustible.
- Nunca debe almacenar la pintura en el garaje ya que se puede dañar con los cambios de temperatura. Cuando termine de pintar un cuarto, ponga una muestra de pintura en un tarro de vidrio con una tapa. Asegúrese de ponerle una etiqueta al tarro con la fecha de la pintura, marca, el color y dónde la usó, antes de guardarla en un lugar donde no sea expuesta a temperaturas extremas.
- Tire todo lo que no ha usado en mucho tiempo.
- Si usa el garaje para hacer diferentes actividades, mantenga el área ventilada y limpia.

¿Por qué es tan importante **no fumar dentro de la casa?**

El humo de segunda mano es una mezcla del humo que sale al prender un cigarrillo, pipa o cigarro y del humo que exhala el que fuma. Contiene más de 4000 substancias, muchas de las cuales son conocidas por provocar cáncer en humanos y animales.

EPA indica que la exposición a humo de segunda mano puede provocar cáncer al pulmón en adultos que no fuman. En algunos estudios se lo ha relacionado además con un incremento en el riesgo de sufrir problemas al corazón.

Los niños son particularmente más vulnerables al humo que los adultos. Los pulmones de los niños todavía se están desarrollando, por lo tanto el ritmo de su respiración es más rápido que el de las personas mayores. Además, ellos tienen menos control de lo que respiran dentro de sus hogares.

Si usted fuma en su hogar, considere cómo esto afecta la salud de los niños:

Ataques de asma más severos y frecuentes

El humo de segunda mano irrita las vías respiratorias y desencadena síntomas de asma. Según el Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), los niños que respiran humo de segunda mano tienen episodios de asma mucho más severos y sus pulmones no funcionan tan bien como los de los niños que no están expuestos al humo de cigarro. Inhalar humo de segunda mano puede ser también una de las causas del asma en los niños. Un estudio reciente del *American Journal of Respiratory and Critical Care Medicine*, indica que el número de niños diagnosticados con asma a la edad de 6 años o menos es el doble en las familias que fuman.

Mayor riesgo de infecciones en las vías respiratorias inferiores (bronquitis y neumonía)

Según la Agencia de Protección Ambiental (EPA) – estar expuesto al humo de segunda mano causa entre 150,000 y 300,000 infecciones de las vías respiratorias inferiores en niños menores de 18 meses, lo cual resulta en 15.000 hospitalizaciones al año. El humo de segunda mano también puede agravar la sinusitis, rinitis, fibrosis quística y problemas respiratorios crónicos, así como la tos y el goteo nasal.

Infecciones nasales más frecuentes

El inhalar humo de segunda mano irrita la trompa de Eustaquio (que conecta la parte de atrás de la nariz con el oído medio) y causa la acumulación de fluidos.

Mayor riesgo de síndrome de muerte súbita en lactantes

Los hijos de madres que fuman durante y después del embarazo están tres veces más propensos a morir por síndrome de muerte súbita que aquellos de padres no fumadores.

www.epa.gov/inglespanol

¿Qué tienen en común la mayoría de los niños con asma que son tratados de emergencia en hospitales?
Que viven con familiares que fuman en el hogar.

¿Cuál es la mejor manera de eliminar el humo de tabaco del hogar?
No permita que ninguna persona fume en su hogar o cerca de las ventanas o puertas de su casa.

Estadísticas sobre el asma en los Estados Unidos

- En el año 2011 cerca de 3,600.000 hispanos reportaron tener asma.
- Los puertorriqueños tienen en promedio dos veces más asma que el resto de la población hispana.
- Los hispanos visitan los hospitales debido al asma un 30% más que la población caucásica -no hispana.
- Los niños puertorriqueños tienen 3.2 veces más asma en comparación a los niños caucásicos-no hispanos.
- Los niños hispanos son 40% más propensos a morir de asma que los niños caucásicos-no hispanos.

Además:

- La prevalencia de asma ha crecido desde un 7,3% en el 2001 a un 8,6% en el 2011, con un estimado de 25,9 millones de personas con asma.
  - 18,9 millones de adultos de más de 18 años.
  - 7.1 millones de niños entre 0-17 años.
- Las mujeres tienen más prevalencia de asma que los hombres (9,9% vs 6,2%).
- Los adultos de todas las razas tienen la más alta prevalencia de asma (14.5%)
  - 14.2 millones de visitas médicas
  - 1.3 millones de visitas médicas ambulatorias
  - 1.8 millones de visitas a la sala de emergencia
- Número de muertes por año: 3404
  - 34% más alto en mujeres que en hombres
  - 75% más alto en afroamericanos que en caucásicos
  - 6.3 veces más alto en adultos que en niños
- Número de altas hospitalarias con asma como primer diagnóstico: 439,000
- Promedio de hospitalización: 3.6 días
- 10.5 millones de días de escuela y 14.2 millones de días de trabajo perdidos por personas que experimentaron al menos un ataque de asma durante el año.
- Gastos médicos relacionados con el asma aumentaron de $48.6 millones de dólares en el 2002 a $ 50.1 billones en el 2007.
- 3 en 5 personas con asma deben limitar su actividad física.
- 1 en 5 niños con asma fueron a la sala de emergencias por algo relacionado con el asma en el 2009.

Una mirada al asma

- Estar en contacto con alérgenos, irritantes, infecciones respiratorias y temperaturas frías o calientes puede causar síntomas severos de asma.
- Cuando alguien tiene asma, sus vías respiratorias se inflaman y se llenan de líquido y moco, lo cual restringe el paso del aire. Los músculos alrededor de las vías respiratorias se tensan, causando bronco espasmo.
- Los medicamentos pueden tratar el asma y prevenir la inflamación, la hinchazón y el bronco espasmo, pero el primer paso para controlar el asma es evitar el contacto con alérgenos.
- Los niños expuestos al humo de segunda mano tienen ataques de asma más severos y menos función de los pulmones que los niños que no están expuestos al humo.[1]

---

1 "Involuntary Smoking and Asthma Severity in Children," *Chest*, 2002, 122(2):409-415

Un poco de ayuda para Reparar el AIRE

La mayoría de los consejos entregados en esta guía son fáciles de incorporar a su rutina de limpieza. Algunas sugerencias toman más tiempo que otras, y se encontrará además con algunos problemas que van a necesitar de la ayuda de un experto, o bien de algún amigo que quiera darle una mano.

Una vez que haya completado la inspección de su casa, cree un plan con las cosas que tiene que hacer. No trate de hacer todo en un día. Para aquellos arreglos que van a costar más de lo presupuestado, intente utilizar su creatividad para guardar un poco de dinero y hacer las reparaciones lo antes que pueda.

¡No piense que es el único con problemas de aire al interior del hogar! Entre un 33-50% de los edificios o viviendas se encuentran en condiciones que permiten la existencia de moho y bacterias. Todas las casas tienen ácaros y ninguna zona de Estados Unidos es inmune a los roedores o cucarachas.

Hay mucha información al respecto en el Internet. Si no tiene acceso desde su casa, visite su biblioteca local y pregunte cómo acceder.

Recursos de ayuda e información en la **WEB**

Allergy & Asthma Network
800.878.4403 (diga "en español")
www.redalergiayasma.org

Agencia de Protección Ambiental de Estados Unidos (EPA – Environmental Protection Agency)
800.438.4318
www.epa.gov/iaq/espanol/asma.html

Centro para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC – Centers for Disease Control and Prevention)
www.cdc.gov/spanish/ambiental.htm

Sociedad Americana de Inspectores de Viviendas
www.ashi.org/espanol

Inspección del Hogar Paso a Paso
www.homeinspectorusa.biz/index.php

Asociación Americana del Pulmón
www.lungusa.org/espanol

Viviendas y Comunidades Departamento de Vivienda y Desarrollo de Estados Unidos
http://espanol.hud.gov
800.333.4636

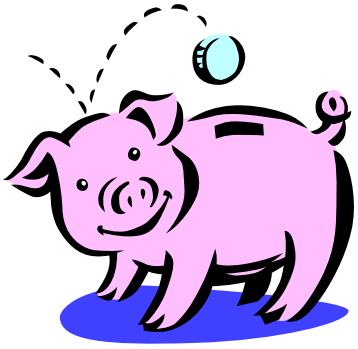
Arreglos en la Casa
www.casa.univision.com/remodelacion

Filtros de aire para habitaciones

Puede conseguir filtros de aire en diferentes tiendas de departamento y almacenes de ferretería a lo largo del país. Usted se preguntará: ¿De verdad mejorarán mis síntomas de alergia y asma? ¿Podré dormir con mi gato o perro y podré permitir que alguien fume al interior de mi hogar?

Los filtros de aire no van a eliminar completamente los alérgenos e irritantes que le producen los síntomas. Tenga cuidado con vendedores que destacan cualidades saludables en sus productos sólo para vender más. Tenga presente que hay generadores de ión y limpiadores eléctricos de aire que producen ozono, un irritante para los pulmones. Consulte a su médico. Para más información acerca de filtros de aire para habitaciones visite: *www.epa.gov/iaq/espanol/index.html*

Ayuda financiera



Compañías de seguro médico – Llame a su oficina de beneficios médicos y pregunte si su seguro cubre equipos para mantener el aire limpio y/o forros de colchón para mantener la cama libre de ácaros de polvo.

Empresas locales de servicios públicos – Pregunte si ofrecen ayuda financiera para renovar o mejorar la calidad del aire al interior de su hogar.

Departamentos de salud del Estado, condado o ciudad – Llame a su departamento de salud pública y pregunte quién puede ayudarlo a mejorar la calidad del aire interior de su hogar. Busque en la agenda telefónica los números de teléfono de las oficinas del gobierno que se preocupan de la salud de las familias, salud ambiental, prevención de enfermedades y servicios a la comunidad.

Lugares de culto – En iglesias, sinagogas, mesquitas u otros lugares de culto a veces ofrecen ayuda en este sentido, y usted no siempre tiene que ser miembro de alguno de ellos para recibir estos beneficios.

También existen organizaciones de servicios nacionales que ofrecen ayuda financiera a personas con diferentes necesidades. Busque en su agenda telefónica lugares como Cruz Roja, Kiwanis Internacional, Club de Leones, Rotarios o Salvation Army.

Cómo conseguir ayuda para tratar con compañías de seguro, constructores o con el propietario de su hogar

Busque en la agenda telefónica las organizaciones de ayuda al consumidor o intente contactar a las oficinas locales del gobierno.

También puede visitar el sitio Web *www.usa.gov/gobiernousa* que contiene información oficial que le puede ser de utilidad.

Cada Estado y condado tiene sus propias leyes de arrendamiento. Contacte a su departamento de vivienda local para conseguir información acerca de dichas leyes. Pregunte además sobre los comités de derechos de vivienda.

Cómo elegir a un buen contratista

Es importante ser muy cuidadoso al momento de contratar a alguien para que haga los trabajos de reparación en su hogar. Generalmente, los contratistas que ofrecen este tipo de servicio publican anuncios en las páginas amarillas, periódicos locales, radio o televisión. Sin embargo, no piense que un simple anuncio es signo de calidad. Para elegir a un buen contratista es mejor tener en cuenta la experiencia de conocidos, amigos, vecinos o colegas que hayan hecho trabajos de mejoras en sus casas. Sino, busque con calma, obtenga varios presupuestos y compárelos, y no elija automáticamente la oferta más baja.

Más información: Comisión Federal de Comercio: Protegiendo a los consumidores
www.ftc.gov/es

Lista de quehaceres para Reparar el AIRE Interior en el Hogar

Use esta lista para mantener limpia su casa. Con ella puede organizar los quehaceres en su hogar una vez que note algún alérgeno o irritante. Le indicamos un ejemplo para que lo tome como referencia.

Fecha	Habitación/cuarto en donde se encuentra el problema	Fuente del problema	Acción	Fecha de arreglo

Red Alergia & Asma

Reparar el AIRE™ INTERIOR EN LA ESCUELA

Ayudando a padres, estudiantes y maestros a **respirar mejor**

Cuando los niños con asma van a la escuela llevan más que sus mochilas y almuerzo; también tienen su propia carga de preocupaciones: ¿Toseré durante la clase de gimnasia ? ¿Necesitaré mi inhalador durante el examen de matemática? ¿Tendré esa sensación de que se me cierra el pecho cuando estoy en el autobús?

No nos sorprendamos entonces si tienen problemas en concentrarse. ¿Qué podemos hacer?

Al trabajar juntos los padres, maestros y el personal escolar, se puede crear un ambiente propicio para el aprendizaje.

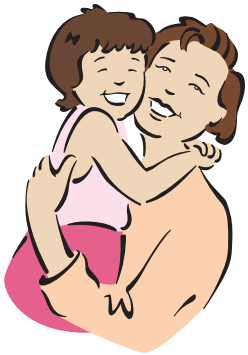
Cinco consejos:

1. Reconozca que el asma es una condición seria y que potencialmente podría amenazar la vida. Establezca un plan para prevenir y responder a las emergencias.
2. Siga el plan escrito para el control del asma que le dé el médico del niño. Identifique y evite las actividades y los irritantes que precipitan sus problemas respiratorios. Trate los síntomas tan pronto aparezcan.
3. Enséñele al niño a descifrar tempranamente las señales de advertencia de su cuerpo y a utilizar los medicamentos de modo responsable.
4. Identifique y elimine los alérgenos y los irritantes del aula o sala de clases.
5. Mantenga limpio el aire de los ambientes cerrados en la escuela.

Contaminantes del aire al interior del recinto escolar: Encontremos la fuente

Los alérgenos, irritantes y contaminantes del aire que se encuentra en espacios cerrados están en todas partes. En la escuela, particularmente, es imposible deshacerse de todo germen, partículas de polen, ácaros, esporas de moho o plagas. Sin embargo, con sentido común se pueden tomar algunas precauciones y los padres y maestros pueden ocuparse de algunas en el aula; las demás requieren de la ayuda del personal de mantenimiento.

El asma afecta a cada individuo de modo diferente. Algunas personas reaccionan cuando inhalan o tocan cosas a las que son alérgicas, tales como pelo de animales, ácaros o moho. Otras tosen cuando el aire está lleno de irritantes – como humo o fragancias fuertes – y hay quienes respiran con dificultad cuando hacen ejercicio.



Los síntomas de asma pueden desarrollarse en minutos o de manera gradual, en horas o días. No suponga que no hay problema porque el niño no comenzó a toser cuando la mascota de su amigo se acercó a él. La irritación debido a la caspa del animal puede desarrollarse lentamente, provocando problemas de respiración que mantendrán al niño despierto la mitad de la noche.

Algunos de los factores comunes que desencadenan los síntomas de asma son:

Alérgenos en el aire: caspa de animales, moho, polen, ácaros, cucarachas y alérgenos de roedores.

Irritantes en el aire: humo, productos químicos, fragancias fuertes, polución.

Actividades: ejercicios.

Factores relacionados al clima: cambios en la temperatura del aire y los niveles de humedad.

Alérgenos producidos por los alimentos.

Otras enfermedades: rinitis, sinusitis, reflujo, infecciones virales.

Emociones: estrés, llanto, risa.

Alérgenos e irritantes comunes que se encuentran en las aulas

Hasta el sistema mejor mantenido no puede proteger a los estudiantes y al personal de los alérgenos y otros contaminantes que se encuentran en el aula:

- polvo de tiza
- marcadores no permanentes
- pinturas y pegamentos
- fragancias fuertes, tales como perfumes y desodorantes de ambiente
- productos químicos usados en proyectos de ciencias y de arte
- muebles tapizados
- alfombras o colchonetas
- mascotas del aula o animales con pelaje que visitan el aula

Reparar el AIRE

La Agencia de Protección Ambiental (EPA) ha identificado cinco pasos que reducen los desencadenantes del asma en las escuelas:

1. ***Limpiar el moho y controlar la humedad.***
2. ***Controlar las cucarachas y demás alérgenos producidos por plagas.***
3. ***Quitar los alérgenos producidos por los animales.***
4. ***Eliminar el humo de fumadores.***
5. ***Reducir la exposición a los ácaros del polvo.***

1. Limpie el moho y controle la humedad

El moho es parte natural de nuestro mundo. En el exterior se produce de materias orgánicas como hojas caídas y árboles muertos. En el interior, manchan y dañan paredes y muebles. El moho también puede atraer a las cucarachas, los ácaros y otras plagas causando problemas de salud.

El moho se reproduce por miles de millones de pequeñas esporas en el aire, desplazándose con la brisa hasta caer en una superficie húmeda donde puede reproducirse. Invisible a la vista humana, alrededor de 250.000 esporas podrían caber sobre una cabeza de alfiler.

Inhalar o tocar esporas de moho puede causar estornudos, goteo nasal, enrojecimiento de los ojos, tos, sibilancias o lesiones en la piel (dermatitis), incluso en personas que no son alérgicas. Los síntomas pueden aparecer de inmediato o después de un tiempo.

El control de la humedad es la clave para controlar el moho

Reparar el AIRE

Evidencias de que puede existir moho:

- Manchas negras en áreas oscuras, húmedas y cálidas como:
  - Baños.
  - Gabinetes y duchas.
  - Sótanos.
  - Debajo de los lavabos.
  - Áreas para herramientas y sala de máquinas.
- Olor mohoso entre papeles apilados y libros.
- Manchas negras o color marrón en los armarios:
  - Debajo o detrás de los muebles.
  - Detrás de los gabinetes.
  - En los armarios para abrigos o ropa.
- Alfombras y rellenos descoloridos o húmedos, especialmente debajo de las ventanas, contra las paredes que dan al exterior y debajo de las fuentes de agua.

Para Reparar el AIRE:

- Solucionar el problema de agua o humedad. El moho regresará si usted no lo soluciona. Podría ser tan simple como mover de lugar un armario alejándolo de la pared, guardando los papeles en recipientes plásticos o limpiando el área alrededor de la fuente de agua. En otras ocasiones, podría requerir sellar con masilla los bordes de las ventanas que dejan entrar la humedad, quitar las alfombras llenas de moho o arreglar las tuberías con problemas detrás de la pared.
- Secar las áreas y los artículos dañados por la humedad en un máximo de 48 horas para prevenir que crezca el moho.
- Limpiar el moho. Si el moho está sobre una superficie lavable, límpiela usando partes iguales de vinagre y agua. Evite usar lejía porque puede irritar las vías respiratorias. Mientras limpia, use una máscara contra el polvo y protectores para la nariz, la boca y los ojos para evitar respirar las esporas que están en el aire. Las grandes superficies con moho (mayores a diez pies cuadrados) deben ser limpiadas por un profesional siguiendo las normas establecidas por la EPA.

La escuela también respira

Muchos factores afectan la calidad del aire en el interior de las escuelas:

- Diseño y materiales usados en el edificio.
- Cantidad de estudiantes y personal en cada aula y en el edificio.
- Tipos de actividades que se desarrollan en los espacios cerrados.
- Tamaño, tipo, ubicación y años del equipo de ventilación.
- Procesos de cuidado y limpieza.

Mantenido adecuadamente, el sistema de ventilación de la escuela atrapa y filtra muchas partículas, pero no purifica el aire contaminado y sucio. Por ejemplo, si el autobús de la escuela recoge y deja a los estudiantes cerca de donde está el equipo de ventilación, las partículas de gases del tubo de escape viajarán a través de la escuela por las tuberías. Y eso no es saludable para nadie.

Reparar el AIRE

Evidencias de que el sistema de ventilación de aire de su escuela necesita mantenimiento y servicio:

- Aparece polvo negro o gris en los techos, las paredes y los conductos de ventilación.
- Se deposita agua debajo o cerca de la unidad de aire.
- Animales muertos, insectos, pájaros o nidos de roedores cerca de las unidades que están afuera.

2. Controle las cucarachas y demás alérgenos producidos por plagas

Aunque existen en casi todas las escuelas de Estados Unidos, a las cucarachas, ratones y ratas con frecuencia no se las considera causantes de síntomas de alergia y asma entre los niños y el personal de las escuelas.

Sin embargo, hay proteínas microscópicas que provienen de los desperdicios de las plagas (orina y materia fecal) – además de saliva – que pueden transportarse en el aire y causar síntomas de alergia y asma cuando se las inhala. Los síntomas pueden aparecer de inmediato o después de un tiempo.

Debido a que estas partículas livianas permanecen en el aire por horas después de ser removidas, los mejores programas de control comienzan eliminando el problema desde sus raíces, reparando el daño y haciendo que el ambiente escolar sea menos atrayente a este tipo de plagas.

Para luchar contra ellas, elimine alimentos y agua, arregle las goteras, solucione los problemas de humedad y moho e implemente un sistema para manejar y guardar los alimentos.

Consejos sobre pesticidas para personal de la escuela:

- Siga las prácticas indicadas por la Agencia de Protección Ambiental (EPA). Para más información visite el sitio *www.epa.gov/espanol.*
- Notifique a los padres antes de aplicar pesticidas.
- Programe las aplicaciones de pesticidas cuando las áreas estén desocupadas y puedan ventilarse bien antes de que vuelvan a utilizarse.
- Use los productos químicos para controlar las plagas estrictamente de acuerdo a las regulaciones y siga las instrucciones del envase.

Reparar el AIRE

Evidencias de que puede haber plagas en el aula:

- materia fecal negra o color marrón del tamaño de un grano de arroz o más grande (deposiciones de ratón).
- cucarachas muertas.
- manchas u olor a orina.
- montón de polvo que contiene materia fecal de insectos y partes de insectos muertos.
- nidos.
- manchas grasosas en las paredes (podrían indicar el recorrido de una rata).

El tratamiento para las plagas en las escuelas es mejor dejárselo a profesionales, pero los maestros también pueden hacer su parte al interior de las salas de clase.

Para Reparar el AIRE

- Coloque alimentos y agua en envases bien cerrados dentro de la sala durante la noche. También los elementos que se usan en clase, como aquellos para los proyectos de ciencia.
- Repare las goteras de las tuberías.
- Elimine el desorden, donde las cucarachas y demás plagas pueden esconderse.
- Selle las agujeros en las paredes y debajo de los lavabos.
- Use cebos con veneno, ácido bórico o trampas (aprueda de niños) antes de usar pesticidas en aerosol.
- Guarde los contenedores de basura lejos del edificio de la escuela.

3. Elimine los alérgenos producidos por animales

Ya sea que vivan en el aula o estén allí por corto período de tiempo, los animales de sangre caliente como cobayos, aves, conejos, gatos y perros pueden causar síntomas de alergia y asma en estudiantes y maestros.

Los síntomas de alergia (inmediatos o no) van desde el picor en los ojos hasta ronchas rojas (urticaria) en la piel, estornudos, congestión nasal, falta de aire, jadeo o tos.

Incluso las llamadas mascotas "seguras" como lagartos, camaleones y víboras pueden causar problemas, especialmente si comen alimento vivo como saltamontes, larvas, ratones y ratas. Las mascotas y sus fuentes de alimentación producen desechos que se pudren o provocan alergia y asma.

Las pequeñas partículas de proteína que se encuentran en la orina, saliva y caspa del animal vuelan en el aire cuando se limpia o transporta la jaula. Si ingresan al sistema de aire de la escuela, los alérgenos se desplazarán de un lado a otro del edificio.

Padres:

Fíjense bien en la escuela y el aula de su hijo. Hagan notar los problemas que perciban y compartan esta información con los maestros y administradores escolares.

4. Elimine el humo de segunda mano

El humo de fumadores (humo de segunda mano) ya sea de un cigarrillo encendido o el que exhala un fumador, es un irritante que puede causar asma.

Un censo realizado por los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades (CDC), arrojó que el 18.1 % de los estudiantes secundarios (grados 9 a 12), y el 4.3% de los estudiantes de intermedia (grados 6 a 8), fuma. A pesar de las leyes federales y estatales que prohíben fumar en los predios de la escuela, el humo de segunda mano continúa siendo un problema.

Reparar el AIRE

- Prohíba fumar en el interior de la propiedad de la escuela (fuera y dentro), en los autobuses escolares y en los eventos patrocinados por la escuela.
- Comunique con claridad las reglamentaciones de la escuela con respecto al consumo de cigarrillos en el interior de ésta a estudiantes, personal y visitantes, e indique con claridad las amonestaciones (castigos) por desacato.
- Desarrolle programas educativos y de prevención para no fumar o dejar de fumar destinados a estudiantes y al personal escolar.

Más información sobre tabaco y humo de segunda mano en: *www.cdc.gov/spanish/tabaco.htm*

El acta a favor de los niños de 1994 (The Pro-Children Act of 1994) prohíbe fumar en los recintos de cuidado infantil y en escuelas que reciben fondos federales a lo largo de Estados Unidos.

5. Reduzca la existencia de ácaros del polvo

Muchos niños con asma también padecen alergia a los ácaros del polvo.

Demasiado pequeños para ser vistos por el ojo humano, los ácaros se establecen donde quiera que encuentren humedad y alimento constante. Les gusta alimentarse de las descamaciones de la piel humana, migas de alimentos en descomposición y del moho. Muchas escuelas tienen alfombras, colchonetas, almohadas, muñecos de peluche y muebles tapizados que pueden ser fuentes de ácaros.

Herramientas para la escuela

Desde el año 2000, el programa Herramientas para una mejor calidad del aire en el interior de las escuelas (del inglés Indoor Air Quality Tools for Schools, IAQ TfS), creado por la Agencia de Protección Ambiental (EPA) ha ayudado a cientos de escuelas en todo el país a mantener la calidad del aire en el interior de los edificios y crear así un ambiente de aprendizaje seguro. ¡Averigüe de qué manera este innovador programa puede ayudar a su escuela! Visite el sitio www.epa.gov/iaq/espanol *o llame al 800.490.9198. Para obtener recursos en español para estudiantes y maestros:* www.epa.gov/espanol/estudiantesmaestros.htm

Reparar el AIRE

- Use en el aula sólo animales de peluche que se puedan lavar, y lávelos una vez por semana.
- Si su hijo usa una colchoneta para dormir o una almohada en la escuela, lleve su propia manta con un protector antialérgico con cierre. Mantenga una manta de algodón lavable para usar sobre la colchoneta. Lleve las mantas a su casa y lávelas con agua caliente al menos dos veces al mes.
- Reemplace los muebles tapizados. Las mecedoras con almohadones lavables o asientos de vinilo rellenos (*bean bags*) son alternativas posibles.
- Aliente a que en su escuela consideren reemplazar las alfombras por un piso de superficie compacto. Las alfombras conservan partículas pequeñas de polvo, caspa de animales, moho, ácaros, migajas de comida, suciedad y bacterias. Aún aspirando diariamente, es imposible quitarlas (tan sólo levante la esquina de una alfombra y mire debajo). Recuerde, además, que las personas que caminan sobre una alfombra desprenden alérgenos de polvo que se emiten al aire desde donde pueden ser inhalados.

Administración de **medicamentos** en la **escuela**

Muchos medicamentos para el asma pueden ser administrados a diario en el hogar para controlar los síntomas en la escuela. Sin embargo, como los problemas respiratorios pueden aparecer de manera inesperada, los niños con asma necesitan de inmediato acceder a broncodilatadores que se inhalan y que actúan de forma inmediata.

Los medicamentos orales deben guardarse en la clínica o enfermería de la escuela.

Algunos de los medicamentos pueden causar sueño, irritabilidad, debilidad o la incapacidad de que el niño permanezca sentado en su asiento.Los maestros deben decirles a los padres si esto realmente causa un problema en el salón de clases, para que ellos puedan planteárselo al equipo médico y de esa forma ajustar los medicamentos.

Los medicamentos para el asma son importantes, sin embargo, estos no eliminan la necesidad de mantener una calidad de aire saludable en los espacios cerrados.

Anafilaxis

Algunos niños con asma también tienen anafilaxis, una reacción alérgica que potencialmente puede amenaza la vida. La garganta, la lengua y los labios se inflaman y bloquean los pasajes de aire. Usualmente causada por la picadura de una abeja o la alergia a una comida, la reacción debe tratarse de inmediato. La clave para prevenir problemas serios debido a la anafilaxis –incluyendo la muerte– es el uso de epinefrina autoinyectable lo antes posible.

La epinefrina autoinyectable puede auto administrarse o ser aplicada por un adulto. Después de eso, el niño debe ser llevado de inmediato a un hospital. El efecto de la medicación pasa en 20 minutos. Es probable que se necesite una segunda inyección de camino al hospital, por lo que dos auto-inyectores deben tenerse a mano en la escuela.

Todos los Estados tienen leyes que protegen los derechos de los estudiantes para transportar y usar en la escuela medicamentos para el asma. Cuarenta y nueve tiene leyes similares para la anafilaxis.

¿Cuándo es un niño lo suficientemente mayor como para manejar sus propios medicamentos?

No hay una edad mágica en la que su hijo está automáticamente listo para llevar sus medicamentos a la escuela y tomarlos solo o con la supervisión de un adulto. Es un proceso de aprendizaje gradual. Enséñele a su hijo a ser responsable por su propia medicina en el hogar, donde usted puede observarlo o ayudarlo, antes de llevarla a la escuela. Para preparar a su hijo, enséñele lo siguiente:

- Los nombres de los medicamentos y cuándo los debe utilizar.
- Las actividades y los alérgenos que le causan los síntomas y que debe evitar.
- Lo que debe hacer cuando aparecen los primeros síntomas y cuándo pedir ayuda.
- Cómo usar el inhalador haciéndole una demostración al médico para verificar que la medicina se inhale correctamente.

Consejos

Pasos que los padres pueden seguir para controlar el asma en la escuela:

- Tenga un plan de acción para el asma escrito por el médico de su hijo antes de que comience el año escolar. El plan incluirá:
  - alérgenos, irritantes y actividades que causan síntomas de asma y alergia en su hijo.
  - las primeras señales de advertencia de que un episodio de asma está comenzando y que su hijo necesita atención médica.
  - los nombres y las dosis de los medicamentos que deben usarse en el hogar y la escuela.
- Pídale a su médico que verifique la manera en que su hijo usa el inhalador para asegurarse de que lo hace de forma correcta.
- Complete y devuelva todos los formularios sobre los cuidados de emergencia antes del primer día de clases.
- Déle una copia del plan de acción a los maestros, entrenadores de su hijo y al personal de la enfermería, y pregúnteles si tienen preguntas o dudas.

Mitos comunes sobre los medicamentos

Mito 1: *Los medicamentos para el asma que se inhalan drogan a los estudiantes.*	Los broncodilatadores son la medicina inhalada utilizada con más frecuencia por los estudiantes en la escuela. Los nombres comerciales más comunes son: Ventolin®, Proventil®, Xopenex® y ProAir®. Los broncodilatadores relajan las vías respiratorias contraídas y facilitan la respiración; no intoxican ni ponen a los estudiantes como si estuvieran drogados.
Mito 2: *Los broncodilatadores que se inhalan pueden ser peligrosos si los usa algún compañero que no padece de asma.*	Los broncodilatadores no mejorarán ni empeorarán las vías respiratorias de los estudiantes que no tienen asma. Quienes lo usen podrían sentirse nerviosos por un corto tiempo, como si hubieran tomado una taza de café fuerte. A la mayoría no le gustará el sabor del medicamento.
Mito 3: *Los estudiantes con asma con frecuencia dicen que necesitan inhalar su medicina como una excusa para salir de la clase, dejar de hacer la tarea escolar o no participar en clases de educación física.*	Los estudiantes con asma no son distintos a sus demás compañeros cuando se trata de evitar hacer cosas que no les gustan. Sin embargo, restringir el acceso a medicinas que salvaguardan la vida es peligroso, por lo que los maestros deben suponer que el estudiante la necesita cuando se lo está pidiendo. Los estudiantes que han desarrollado las destrezas y la madurez para llevar y usar los broncodilatadores inhalados no necesitan irse de la clase para usarlos.
Mito 4: *Las medicinas inhaladas deben estar bajo llave, en un gabinete en la clínica o en la enfermería de la escuela.*	La mayoría de los niños con asma eventualmente experimentarán síntomas en la escuela. Sin embargo, es poco probable que eso ocurra justo frente a la clínica, y cuando hay un enfermera o especialista en salud. La mayoría de las veces los síntomas comenzarán en el aula, el patio, el gimnasio, en el autobús o caminando de ida o de vuelta a la escuela. Enviar a un estudiante con tos o jadeo caminando hasta la clínica, o hacerlo esperar mientras un compañero va a buscar el inhalador recetado que se encuentra en un gabinete con cerrojo, hace perder un tiempo precioso y puede exponer al estudiante a riesgo de muerte. El niño debe tener siempre consigo el broncodilatador inhalado, y la medicina de respaldo debe estar guardada y etiquetada con su nombre y con las instrucciones en un gabinete con cerrojo junto con su plan de acción para el asma.

Voces con experiencia

Los coordinadores del servicio de alcance comunitario, voluntarios de AANMA, trabajan con escuelas y comunidades en todo el país. Les pedimos que les recuerden a los padres, maestros y administradores escolares la necesidad de mantener a los estudiantes sanos al interior de los establecimientos educacionales.

La naturaleza de los síntomas del asma cambia periódicamente. Cuando esto produce un cambio en los medicamentos del niño o en el plan de control general, comuníquese de inmediato con la enfermera de la escuela y el profesor de su hijo. Hágales saber que su hijo puede tener un episodio pero que está lo suficientemente sano como para asistir a la escuela. También infórmeles cuando su hijo ha estado en la sala de emergencias u hospitalizado debido al asma.

Sue Cook

Consejos para padres:

Comparta esta información en la escuela con todo el personal que está en contacto con su hijo. No se olvide del bibliotecario. No suponga que la oficina o la enfermera de la escuela se encargarán de comunicarse con todos los que necesiten estar informados.

Cathy Boutin

Desde que son pequeños, enséñeles a sus hijos a detectar las primeras señales de advertencia y cómo ocuparse de sus primeros síntomas de asma.

Christy Olson, RN

Notifique a la escuela si ha habido cambios en su tarjeta de información y sus contactos de emergencia: provea los números de teléfonos, nombres, al menos dos contactos de respaldo, y el nombre y el teléfono del médico de su hijo.

Connie Carcel

Si quiere que el mensaje sobre el cuidado que su hijo necesita en la escuela llegue bien, comuníquelo usted mismo. No le dé esta tarea a su hijo ni lo escriba rápidamente en un pedazo de papel.

Christy Olson, RN

Enséñele a su hijo a mantener un récord de la cantidad de dosis que usa de su inhalador, y de no exceder el número de dosis especificadas en el frasco, aún cuando parezca que queda más medicina. Siempre tenga un inhalador extra en la clínica de la escuela. Verifique la fecha de vencimiento de cada inhalador.

Dianne Danzig

Enséñele a su hijo a reconocer y alejarse de los desencadenantes del asma, y a cuándo debe pedir ayuda.

Lisa Blemmer

Consejos para maestros

Recuerde que lo que haga en la clase tiene un gran impacto en la calidad del aire y en la salud de los estudiantes. Las mascotas peludas en la sala de clases, animales de peluche, almohadones en el piso, colchonetas, alfombras, experimentos científicos con olores fuertes y perfumes pueden causar problemas respiratorios en algunos estudiantes.

Cathy Boutin

Dígale a los padres si el niño tiene tos, si se queda sin aire, padece jadeos o rigidez en el pecho o si está usando un broncodilatador inhalado con más frecuencia de lo que sugiere su plan de acción para el asma.

Darcy Ellefson

Por favor no piense que soy sobre protectora y obsesiva con el asma y las alergias de mi hijo. No estoy tratando de aislarlo de los demás niños, pero cuando un compañero se resfría, a él le da una rinitis que le dura cinco días. Cuando mi hijo se resfría, tiene que tomar corticoides orales, hacerse nebulizaciones cuatro veces al día y quedarse en casa.

Cassie Kelly

Los niños deben tener acceso rápido y fácil a los broncodilatadores inhalados.

Dianne Danzig

Hable con los padres, déjeles saber sus preocupaciones y trabaje con ellos para suplir las necesidades de los niños.

Pat Smith

Consejo de una maestra:

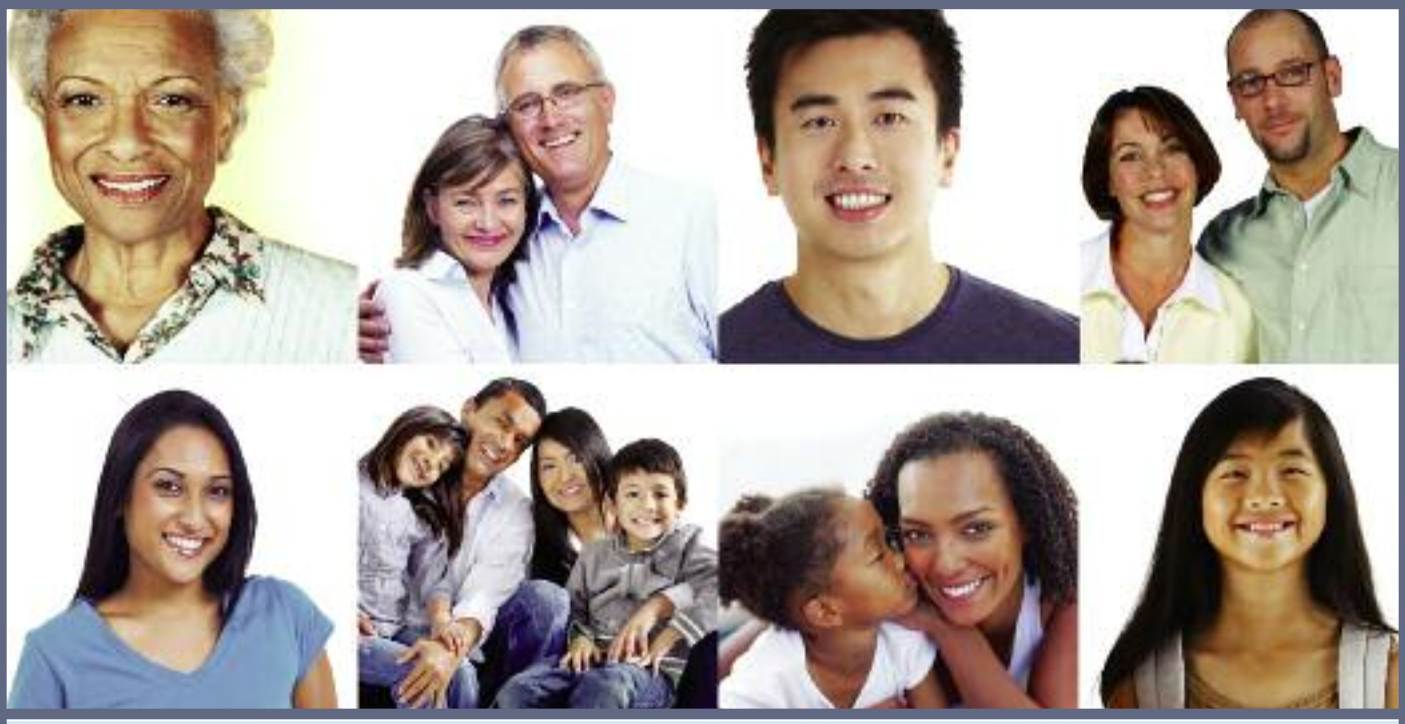
Asegúrese de conocer qué niños en su clase padecen de alergias y asma (u otras condiciones crónicas). Tenga la información lista al alcance de la mano para los maestros sustitutos y otros que puedan visitar la clase.

Theresa Grill

Es importante para los padres de los niños con asma comunicarse con la escuela. Si conozco qué es lo que detona el asma del alumno puedo planificar con antelación para prevenir problemas. La mayoría de los maestros están dispuestos a hacer lo posible para ayudar a los estudiantes a permanecer saludables y así asistir a la escuela y aprender. Sé que los estudiantes con asma tienen una lucha mayor cuando padecen de un resfrío común. Los padres deben recordarles a sus hijos que se laven las manos con regularidad y que se vistan con ropas superpuestas que permitan sacárselas o ponérselas según las temperaturas fluctuantes tanto en el interior como el exterior.

Christine Whitley, maestra de educación especial

Notas



¡JUNTOS RESPIREMOS MEJOR!

La Red de Alergia y Asma (Allergy & Asthma Network) motiva, educa y empodera a las familias para que le ganen a las alergias y al asma.

Desde 1985, nuestra misión es terminar con el sufrimiento y las muertes innecesarias debido al asma, las alergias y otras condiciones relacionadas.

Únete a nuestra red en ***www.aanma.org/join.***

Allergy & Asthma NETWORK

8229 Boone Boulevard, Suite 260, Vienna VA 22182

800.878.4403 • ***www.aanma.org***

Follow us *www.facebook.com/aanma* *www.twitter.com/aanma*

Red Alergia & Asma

Reparar el AIRE™

INTERIOR AL JUGAR

El negocio de ser niño

¿A quién no le gusta jugar? No importa cuál sea tu edad, ¡jugar siempre es divertido!

El juego les da a los niños la oportunidad de aprender sobre sí mismos y los demás. Cómo compartir y turnarse, cómo ser paciente, justo y tener buen humor. También desarrolla la creatividad, la imaginación y las destrezas físicas.

Sin embargo, un compañero de juego a quien le gotea la nariz puede causar que su hijo tenga un ataque de asma. Una simple invitación a un cumpleaños puede llevarlo a preocuparse sobre alérgenos, irritantes y demás contaminantes que podrían enfermar a su hijo.

¿Qué puede hacer para que los síntomas del asma no interfieran con la diversión? ¿Cómo dejar que sus hijos exploren de un modo seguro el mundo por sí mismos, fuera de la protección que usted puede darles?

Cuando los niños con asma no pueden escaparse de los alérgenos, los irritantes y los contaminantes que desencadenan sus problemas respiratorios, el juego pierde su diversión. ¿Cuándo fue la última vez que sintió ganas de jugar mientras no podía respirar?

A los niños con asma no les gusta vivir en una burbuja. ¡Quieren correr y jugar, ir a los cumpleaños y quedarse a dormir en la casa de sus amigos, asistir a clases de danza y batería, y simplemente DIVERTIRSE!

La buena noticia es que pueden, con planificación y comunicación.

La clave es reducir los riesgos y aumentar la diversión.

Cuidado con algunas manualidades

- Muchos productos para niños tienen fragancias: marcadores, pinturas, crayones, servilletas desechables, burbujas para el baño, champú y otros. Sin embargo, es factible que incluso los productos que dicen no poseer olor pueden tener fragancias que enmascaran otros olores y que, por utilizarse en bajas concentraciones, no aparecen en el listado de la etiqueta.

- Trabajos con madera, lijados, uso de pinturas en aerosol, esculturas y otros pasatiempos creativos utilizan elementos que desprenden pequeñas partículas de polvo en el aire. Hay algunas que caen al piso en forma rápida, pero otras permanecen en el aire por más tiempo y pueden transformarse en un problema.

Por eso, trate siempre de mantener el espacio donde su hijo juega o hace sus trabajos manuales bien ventilado y, si es posible, intente que use máscaras para polvo o vapor para proteger sus vías respiratorias.

Si está planeando hacer trabajos de reparación al interior de su hogar y es imposible que su hijo salga a jugar al patio, selle las ventanas y puertas de la habitación donde está el niño – y cubra los conductos de ventilación – para aislarlo de posibles alérgenos generados durante las reparaciones.

Asma y alergia: destructores de la diversión

Nada puede arruinar más rápidamente un día de juego o pasar la noche en la casa de un amigo, que la abrumadora exposición a estos desencadenantes de síntomas:

Ácaros
- en alfombras, tapizado de muebles, camas, almohadas y animales de peluche.

Cucarachas, ratones y otras plagas
- en la sala, dormitorios, cocina y en restos de alimentos, agua o en vajillas sucias donde estas plagas podrían permanecer.

Moho
- en cualquier lugar donde los niveles de humedad son altos; si usted huele a humedad es porque está enmohecido.

Mascotas
- no sólo perros y gatos: todos los animales que tienen pelaje producen caspa, incluyendo ratones, conejillos de indias, jerbos, hámsteres, conejos y hurones.
- pájaros y reptiles, al igual que su alimento y jaulas, también desprenden alérgenos e irritantes.

Humo de segunda mano (cigarrillos)
- un irritante muy poderoso que puede causar rápidamente tos y sibilancia.

Otros irritantes
- fragancias fuertes, incluyendo artículos para manualidades, velas y perfumes.
- polvo de proyectos de construcción y remodelación.
- emanación de gases (olores químicos) de alfombras nuevas, pisos y gabinetes.
- globos de látex.
- pesticidas en aerosol y químicos tóxicos, con frecuencia tan irritantes como las plagas a las que eliminan.

Algunos consejos prácticos:

Juegos y fiestas de cumpleaños

Cuando vamos a la casa de alguien en el invierno siempre les pido que no enciendan fuego de leña en el hogar. Hasta ahora nadie se ha ofendido y mi solicitud siempre inicia una conversación sobre el asma. He descubierto que la mayoría de las personas no se dan cuenta de cuán serio es este problema.

Beth Allen, Palatine, IL

Si invitan a nuestro hijo a jugar a la casa de alguien o a alguna celebración, averiguamos si fuman, y si es un lugar donde se fuma, entonces no lo dejamos ir.

Gigi Gerben, Venetia, PA

Antes de ir a la casa de alguien a jugar, invitamos a la madre con su hijo a nuestro hogar. De este modo podemos tener una idea bastante acertada de cómo se siente la otra familia con respecto a ayudar en el tema de no exponer al niño a causas que provoquen una posible reacción. Si no nos sentimos cómodos con la actitud de la otra familia, invitamos cortésmente al otro niño a que venga a nuestro hogar.

Gayle Schroader, Taylor, SC

Es realmente difícil cuando los padres del niño que lo invitan, fuman. Les enseñamos a nuestros hijos a que se hagan valer pidiéndole a la persona que fuma que lo haga afuera debido al asma que padecen. Si esto no es posible, nuestro hijo irá a otra parte de la casa y esperará a que el humo se vaya. No es lo ideal, pero ayuda. Les pedimos a los padres que no fumen cuando llevan a nuestros hijos en sus vehículos, y no se ofenden cuando entienden lo que podría suceder.

Laura Smith, Dallastown, PA

Cuando invitaron a mi hijo a una fiesta con pistolas de láser, no tenía idea de lo que realmente era. Cuando llegué con él al lugar, el primer cartel que leí advertía a personas con asma que hay un lugar con niebla por donde los jugadores corren que puede ser peligroso. Nos sentamos y le hice un tratamiento antes del juego, por las dudas, y hablé con algunos de sus amigos quienes prometieron mirarlo. Estuve bastante nerviosa, pero sus amigos fueron maravillosos, y estaban muy orgullosos de que les haya dado una tarea tan importante, la que cumplieron con mucha seriedad. Por lo general me quedo en bastantes fiestas para ayudar, y muchos padres aprecian que alguien les dé una mano y les da tranquilidad saber que uno está allí. Si no me quedo, decididamente reviso todos los medicamentos que mi hijo podría necesitar y hago muchas preguntas sobre lo que se va a comer.

Andrea Holka, Malcolm, NE

Fiestas de pijamas o pasar la noche fuera

Las fiestas de pijamas o pasar la noche en otro hogar puede ser estresante. Para asegurarme de que mi hija disfrute del evento sin preocuparse nos cercioramos de que la anfitriona entienda en detalle la importancia de las alergias y comprenda qué medidas tomar si se desencadena un ataque. Si aún no nos sentimos cómodos, no dejamos que ella participe y le damos la alternativa de una "salida especial" que ella escoja.

Michael Cason, Centreville, VA

Cuando tiene fiestas en donde debe quedarse a dormir, le enviamos sus propias mantas y su almohada con un protector hipoalergénico, le pedimos que no duerma sobre piso de alfombra, y nos aseguramos de que lleve todos sus medicamentos con ella. Lavamos todas sus ropas de cama cuando regresa a casa. Al salir de vacaciones en familia, nos aseguramos de que no haya almohadas de plumas en las habitaciones del hotel y no usamos los cobertores grandes sobre las camas.

Cindi Shea, RN, BA, AE-C, Beckley, WV

Cuando va a un cumpleaños o a pasar la noche a la casa de un amigo siempre lleva su inhalador. Les explicamos a los adultos que están a cargo acerca del asma de nuestro hijo y cómo pueden comunicarse con nosotros si surge un problema. Nuestro hijo nunca se ha sentido avergonzado ni ha tenido problemas con nadie. En realidad, él le dirá todo lo que necesita saber sobre el asma y porqué debe hacer lo que hace cada día para estar saludable.

DaLynn Walker, Windsor, CO

Actividades extra programáticas

Tengo a mi hija inscrita en clases de baile, natación y básquetbol. Como tiene que cambiarse de ropa para cada una de estas actividades, se las separo en bolsas plásticas selladas dentro de sus bolsos individuales. Lo hago para prevenir cualquier alérgeno que pudiera acumularse dentro de los gabinetes o armarios del gimnasio, ya que nunca se sabe lo que cae dentro de ellos.

Ivette Davila-Richards, Brooklyn, NY

Nuestra hija asiste a clases de karate y de gimnasia, ambas en lugares cerrados. Para evitar problemas, llevamos nuestras "bolsitas de medicamentos" a todas partes. Se trata de bolsitas impermeables que fácilmente contienen todos los medicamentos necesarios (más importantes en días de clima extremo). El bolsillo externo contiene una lista de los medicamentos, las dosis y el horario en que los toma.

Donna Biroczky, Fontana, CA

Nuestros hijos quisieron sumarse a la liga infantil de bolos los lunes después de la escuela. Nos desalentó que los padres fumaran porque esto les ocasionaba un gran problema. Los niños se acercaron a la administradora y le dijeron que el humo los enfermaba y que incluso los llevó a la sala de emergencias. Le dijeron que les pidiera a los padres que no fumaran en el área de juego de bolos cuando las ligas infantiles se encontraran presentes. Los demás podían ir afuera o al área cerrada del bar. Se pusieron carteles de "prohibido fumar" cada lunes y a los padres que fumaban se les pedía que se retiraran.

Maureen Damitz, Chicago, IL

Viajes

Cuando visitamos a los parientes llevamos el equipo antialérgico de nuestro hijo, que incluye fundas para el colchón, las almohadas y las mantas. En general, nuestra familia y amigos entienden cuán sensible es el niño al polvo y toman la iniciativa de quitarlo del dormitorio e, incluso, del resto de la casa. Cuando rentamos una casa de vacaciones, siempre pedimos que no se permitan animales y tampoco fumar, y que tenga lo mínimo posible de alfombras.

Jennifer Frey, Millbrae, CA

Antes de viajar nos comunicamos con el administrador del hotel y de los lugares que queremos visitar, por ejemplo los museos, para saber si están realizando trabajos de pintura o reparación. De ser así, no vamos. Una vez, el administrador del museo nos dijo que estaban pintando algunos pocos ribetes. Le explicamos nuestra situación y les pidió a los pintores que regresaran un día en el que el museo estuviera cerrado. Gracias al excelente sistema de ventilación, pudimos disfrutar del museo con los niños y nadie pudo darse cuenta de que se había estado trabajando con pintura el día anterior.

Gayle Schroader, Taylor, SC

Divertidas Actividades

Sólo para niños

Revoltijo de palabras

Descifra las palabras y luego las letras en los círculos para **responder** a la pista.

M (S) A A _____

B (E) R A S _____

S (A) Í V _____

E (R) L A A H X _____

H A L A (R) I N _____

R I T A R (P) _____

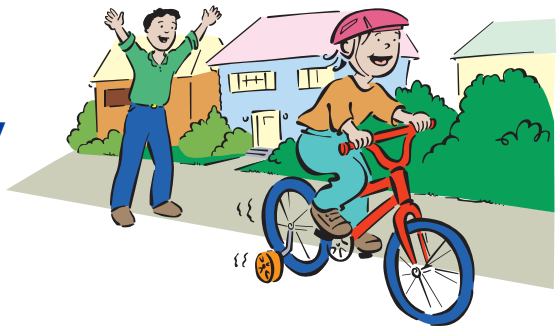
H Á (I) T O B _____

T O (R) C O D _____

Pista: **El aire limpio te ayuda a...**

_____ _____ _____ _____ _____ _____ _____ _____

Conoce la historia de Dusty, la carpa dorada y el asma en el sitio Web:
www.epa.gov/espanol/estudiantesmaestros.htm#6



Respuestas del revoltijo de palabras: ASMA, SABER, VÍAS, EXHALAR, INHALAR, PARTIR, HÁBITO, DOCTOR
Respuesta de la pista: RESPIRAR

Red Alergia
&Asma

8229 Boone Blvd.
Suite 260
Vienna, VA 22182
Phone: 800.878.4403
www.aanma.org
redalergiayasma.org