



# ASMA

*"Lo importante es recordar que se puede tratar el asma".*

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, "Datos básicos sobre el asma"

## ¿Sabía usted que...?

- Más de 20 millones de personas en los Estados Unidos padecen asma<sup>1</sup>
- Más de 6.3 millones de niños menores de 18 años de edad indican que tienen asma<sup>2</sup>
- El asma es la tercera causa de hospitalización en los Estados Unidos<sup>3</sup>

## ¿Qué es?

El asma es una enfermedad de los pulmones. Hace que la gente tenga sibilancia, tosa, le falte la respiración y, a veces, que incluso muera. La gente con asma puede padecer de períodos frecuentes en los que se le hace difícil respirar; estos se llaman "ataques asmáticos". Durante un ataque, las vías respiratorias se hinchan, los músculos alrededor de ellas se contraen y las vías respiratorias producen secreciones mucosas espesas amarillas.

El asma no es contagioso, pero es hereditario. Si los padres tienen asma, es más probable que sus hijos lo contraigan también.

Los niños, especialmente aquéllos que viven en viviendas urbanas de bajos ingresos, son muy vulnerables a tener asma. "Los niños estadounidenses de raza negra en familias de bajos ingresos padecen asma más grave y están en mayor peligro de morir".<sup>4</sup>

Cada persona es distinta, pero muchas cosas (las que se llaman "desencadenantes") pueden causar ataques de asma. Estos se pueden hallar tanto afuera como adentro, e incluyen:

- Bajas temperaturas
- Polen
- Ejercicio
- Estrés
- Polvo y ácaros del polvo
- Cucarachas
- Moho
- Caspa de mascotas (escamas de piel)
- Roedores
- Humo de tabaco
- Ambientadores

continúa en el dorso

El moho es un desencadenante común del asma.



Fotografía por: January E. Jones, Mejorando el ambiente para los niños

## ¿Qué se puede hacer?

Hay tres medidas que se pueden tomar para reducir los síntomas del asma:

### 1. Mantener una casa limpia

- Asegúrese de que su hogar no tenga polvo, moho, humo y otros posibles desencadenantes del asma.
- Aspire a menudo utilizando un filtro HEPA (filtro de partículas de aire de alta eficiencia) o una bolsa de microfiltración, si es posible.
- Limpie las migajas, los goteos, los derrames y los platos sucios inmediatamente.
- Identifique y repare pronto las goteras en su hogar.

### 2. Alejar a la gente con asma del polvo, los ácaros del polvo y el humo.

- Use colchones y fundas con cremallera resistentes a los alérgenos para evitar el contacto con los alérgenos de los ácaros del polvo.
- Mantenga a las mascotas afuera o lejos de las áreas donde se duerme. Quite todo el pelo de las alfombras y los muebles.
- Deje de fumar o fume solamente afuera de su casa y automóvil. Nunca permita que haya humo de tabaco cerca de los niños.
- Lave las sábanas semanalmente en agua caliente (130 F) para matar los ácaros del polvo.
- Haga que la gente con asma no entre al cuarto cuando esté aspirando o quitando el polvo.
- Almacene los alimentos en recipientes bien sellados para no atraer cucarachas y roedores.

### 3. Obtenga consejos médicos y siga las instrucciones del doctor.

- Obtenga atención médica para los problemas respiratorios.
- Obtenga atención médica urgente para los ataques serios de falta de aire o sibilancia.
- Colabore con su médico para desarrollar un plan para controlar el asma.
- Tome todos los medicamentos recetados para prevenir ataques o

reducir los síntomas.

- Averigüe cuáles son las alergias que tiene para poder evitar estos posibles desencadenantes del asma.

Visite el sitio web de HUD en [www.hud.gov/healthyhomes](http://www.hud.gov/healthyhomes) para obtener más información sobre cómo abordar los peligros para la salud en los hogares, o para saber si HUD tiene un programa de Viviendas Saludables en su comunidad. Desde este sitio, puede descargar una copia de "Help Yourself to a Healthy Home" (Ayúdese Para Tener una Vivienda Saludable) para obtener medidas prácticas adicionales que puede tomar para hacer que su hogar sea un hogar saludable.

### Otros recursos federales

Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades  
[www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.  
[www.epa.gov/children](http://www.epa.gov/children)

### Otros recursos

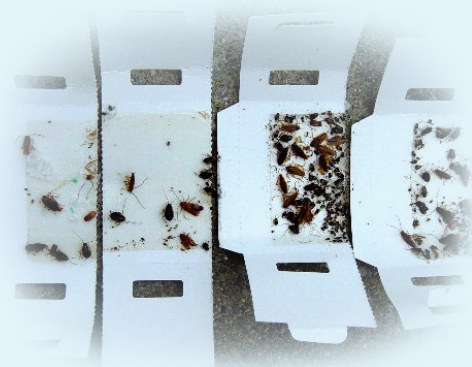
Academia Americana de Alergias, Asma e Inmunología (AAAAI)  
[www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

Fundación de Asma y Alergias de América  
[www.aafa.org](http://www.aafa.org)

La red de alergias y asma Madres de Asmáticos (AANMA)  
[www.aanma.org](http://www.aanma.org)

Pregúntele a su médico o comuníquese con su departamento de salud local o estatal.

Las cucarachas pueden desencadenar el asma. Use trampas, cebo de gel y limpieza para combatir las cucarachas.



Fotografía por: January E. Jones, Mejorando el ambiente para los niños

<sup>1</sup>"Asthma Prevalence, Health Care Use, and Mortality, 2005-2009," (Difusión del asma, uso de asistencia médica y mortalidad) (National Health Statistics Reports; no.32, National Center for Health Disease Control and Prevention (Centros nacionales para el control y la prevención de enfermedades).

<sup>2</sup>Ibid.

<sup>3</sup>Environmental Health Watch, sitio web [www.ehw.org/Asthma/ASTH\\_Home1.htm](http://www.ehw.org/Asthma/ASTH_Home1.htm). 25 de agosto de 2004

<sup>4</sup>Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades, Vigilancia del Asma — Estados Unidos, 1980-1999, MMWR, 2002; 51 (SS-01).

Para obtener más información...