



Asma infantil y desencadenantes ambientales

El **asma** es una enfermedad pulmonar común que afecta tanto a niños como a adultos. En la ciudad de Nueva York, uno de cada diez niños menores de 12 años tiene asma. Durante un episodio (ataque) de asma, las vías respiratorias de los pulmones se inflaman, dificultando la respiración. Aunque el asma no se puede curar, se puede controlar. Las personas con asma pueden llevar vidas saludables y activas.

Para controlar el asma de su hijo/a, asegúrese de que tome sus medicamentos como se los recetaron y de evitar los desencadenantes. Los desencadenantes pueden causar ataques de asma o pueden empeorar los síntomas del asma, y se pueden encontrar dentro y fuera del hogar. Los desencadenantes de cada persona son diferentes, así que es importante llevar un registro de las cosas que afectan el asma de su hijo/a. A continuación se presentan algunos de los desencadenantes más comunes y las formas de evitarlos:

UBICACIÓN	DESENCADENANTE	LO QUE USTED PUEDE HACER
Al aire libre	 Clima muy frío o muy caliente	Consulte diario el informe del clima para enterarse de: <ul style="list-style-type: none"> • Temperaturas extremas (muy calientes o muy frías) • Niveles de contaminación del aire (conocido también como índice de calidad del aire) • Conteos de polen
	 Contaminación del aire	Limite el tiempo que pasa al aire libre y los ejercicios intensos durante los días extremadamente cálidos o fríos o cuando los niveles de contaminación del aire o los conteos de polen sean altos.
	 Polen	Mantenga las ventanas cerradas durante la temporada de polen. Utilice el aire acondicionado en modo de recirculación para evitar que el aire de afuera entre, si es posible.
Al aire libre y dentro de la casa	 Virus de resfriado y de gripe	Lávese las manos con frecuencia para evitar resfriados y la gripe. Vacúnese contra la gripe cada año.
Dentro de la casa	 Polvo	Elimine el desorden y el polvo con frecuencia. Trapee, aspire y use paños de microfibra o paños húmedos. Barrer propaga el polvo en los alrededores y puede empeorar los síntomas del asma.
	 Humo de tabaco	Deje de fumar y no permita que fumen dentro de su carro o casa.
	 Caspa de mascotas	No permita que las mascotas peludas se suban a los muebles ni deje que entren a las habitaciones donde duermen los niños que tienen asma.
	 Moho	Ventile las áreas húmedas (p. ej., el baño o la cocina) para evitar el moho. Repare fugas y elimine el agua estancada.
	 Productos químicos con olores fuertes (p. ej., productos de limpieza, pintura, desodorizantes o ambientadores)	Evite usar químicos que tengan olores fuertes. Si tiene que usarlos, use la menor cantidad posible y abra las ventanas o use ventiladores para disipar los olores.
	 Plagas (p. ej., cucarachas o ratones)	Proteja su hogar de las plagas.

Proteja su hogar de las plagas para reducir los desencadenantes del asma

Los niños con asma que viven en hogares libres de plagas tienen menos días con síntomas de asma, estancias en el hospital y ausencias a la escuela que los que viven en hogares con plagas. Las cucarachas y los ratones afectan la calidad del aire dentro de la casa y pueden desencadenar reacciones alérgicas o ataques de asma.

Elimine la basura, repare las fugas y selle las grietas para deshacerse de la comida, el agua y el refugio que necesitan las plagas para sobrevivir. Este método seguro de control de plagas se denomina **Manejo integrado de plagas** o **IPM**, por sus siglas en inglés.



MANTENGA SU CASA LIMPIA Y SECA:

- Guarde la comida en recipientes herméticos.
- Mantenga las cubiertas y los fregaderos libres de residuos de alimentos y platos sucios.
- Deshágase del desorden, como montones de cartón, periódicos y bolsas de papel.
- No deje la comida de las mascotas afuera durante la noche.



ENCÁRGUESE DE LA BASURA:

- Use botes de basura con tapas herméticas.
- Enjuague los artículos reciclables antes de tirarlos en los botes para reciclaje.
- Saque la basura y los artículos reciclables diariamente.
- Amarre las bolsas de basura antes de tirarlas por los ductos de basura. No tire basura suelta ni bolsas abiertas por los ductos, ni llene demasiado los ductos de basura.



SI SE NECESITAN OTRAS MEDIDAS DE CONTROL DE PLAGAS:

- Use estaciones con carnadas y gel para las cucarachas y hormigas.
- Use trampas para los ratones.
- Nunca use atomizadores, aerosoles, bombas ni carnadas sueltas para roedores.
- Nunca use pesticidas ilegales o sin etiqueta, como Tres Pasitos, yeso chino o Tempo.
- Guarde los pesticidas de forma segura y coloque las trampas en donde los niños y las mascotas no puedan alcanzarlos.



INFORME AL PERSONAL DEL EDIFICIO SOBRE FUGAS DE AGUA, AGUJEROS Y PLAGAS:

- Permita que el personal del edificio entre a su casa para hacer las reparaciones necesarias.
- Permita que los profesionales de manejo de plagas entren a su casa para prestarle servicios de control de plagas.
- Asegúrese de informarles si hay niños o mascotas en el hogar.
- Si detecta plagas, infórmele de inmediato al arrendador. Si el arrendador no corrige el problema, llame al 311.

Para obtener más información sobre el control de plagas seguro y efectivo, visite nyc.gov/health/healthyhomes.

Para obtener más información sobre cómo controlar el asma de su hijo/a, visite nyc.gov/health/asthma, o llame al 311 y pregunte por **Healthy Homes** (hogares saludables).