

## **Algunos Desencadenantes de Asma en Ambientes Exteriores:**

---

### **Dióxido de Azufre (SO<sub>2</sub>), Ozono (O<sub>3</sub>), y Polvo**

- El Dióxido de Azufre (SO<sub>2</sub>) es un contaminante atmosférico común que resulta de la quema de aceite y de carbón en plantas de energía.
- El ozono (O<sub>3</sub>), también conocido como “smog”, es uno de los contaminantes atmosféricos que más comúnmente puede desencadenar un ataque de asma.
- El polvo está compuesto de sólidos (ej: arena proveniente de construcciones, partículas de pintura, humo) o de líquidos (gases de vehículos, etc.)

### **Lo que usted puede hacer:**

Controlar los desencadenantes en ambientes exteriores puede ser difícil. Los siguientes son pasos para reducir su exposición:

- Considere permanecer adentro de su hogar o de un edificio cuando los niveles de ozono o de otro contaminante estén altos.
  - Preste atención a los avisos de contaminación de aire en los periódicos locales, en la red electrónica internacional (Internet), o en la televisión y la radio.
  - Cierre las ventanas y use el aire acondicionado.
  - Limite las actividades en ambientes exteriores a horas en la mañana temprano o por la tarde.
  - Considere la posibilidad de sacarse los zapatos en la puerta.
  - Pretéjase las vías respiratorias del frío con una bufanda.
- Ø Tome su medicamento para el asma tan pronto comience a sentir dificultades para respirar.

## **¿Dónde puedo encontrar más información acerca del Asma?**

---

### **Recursos en Massachussets:**

#### **Asociación Americana del Pulmón, Massachusetts (American Lung Association of Massachusetts)**

One Abbey Lane  
Middleboro, MA 02346-3230  
Teléfono: 508-947-7204  
Fax: 508-947-7208  
Email: [info@ala-ma.org](mailto:info@ala-ma.org)  
[www.lungusa.org/massachusetts/](http://www.lungusa.org/massachusetts/)

#### **Fundación del Asma y Alergias de América (Asthma and Allergy Foundation of America)**

Capítulo de New England  
220 Boylston Street  
Chestnut Hill, MA 02467  
Teléfono y TTY: 617-965-7771  
Libre de Costo: 1-877-2-ASTHMA  
Fax: 617-965-8886  
Correo Electrónico:  
[info@asthmaandallergies.org](mailto:info@asthmaandallergies.org)  
[www.asthmaandallergies.org/](http://www.asthmaandallergies.org/)

#### **Coalición Urbana de Asma de Boston (Boston Urban Asthma Coalition)**

Centro de Prevención de Massachussets  
622 Washington Street, 2nd Floor  
Dorchester, Massachusetts 02124  
Teléfono: 617-279-2277  
Fax: 617-282-3950  
[www.buac.org](http://www.buac.org)

#### **Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos (U. S. Environmental Protection Agency)**

Línea gratuita “Sin Ataques” (Asthma No Attacks Hotline):

1-866-662-8822

<http://www.epa.gov/asthma/>

---

*Para más información acerca de este folleto, comuníquese con:*

#### **Departamento de Salud Pública de Massachussets, Centro de Salud Ambiental (Massachusetts Department of Public Health, Center for Environmental Health)**

250 Washington Street, 7<sup>th</sup> Floor  
Boston, MA 02108  
Teléfono: 617-624-5757  
<http://www.mass.gov/dph/ceh/>

Spanish 2006

## **EL ASMA Y SU AMBIENTE**

**Algunos químicos y contaminantes en su ambiente pueden hacer que su asma empeore.**

**Su ambiente es el lugar donde usted vive, estudia, trabaja, o visita.**

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de los pulmones que causa dificultad al respirar. Las vías respiratorias, que transportan el aire hacia adentro y hacia afuera de los pulmones se inflaman y endurecen. Durante un ataque de asma, generalmente la persona tose, tiene silbido de pecho, y siente que le falta el aliento.

## ¿Cómo sé si tengo asma?

Hable con un médico si usted o alguien en su familia tiene problemas para respirar. La causa del asma es desconocida y no existe cura. Un ataque serio de asma puede incluso resultar en muerte.

## ¿Qué son los desencadenantes del asma ambiental?

Los desencadenantes del asma son químicos o alérgenos que hacen el que usted tenga un ataque de asma. Los olores fuertes de ciertos productos químicos, el polvo, las mascotas (animales domésticos), las temperaturas extremadamente altas o bajas o el ejercicio físico también puede empeorar su asma. Los desencadenantes que le afectan a usted pueden ser bien distintos a los de otras personas con asma. No todos los desencadenantes de asma afectan a las personas de la misma manera.

*Los desencadenantes del asma pueden encontrarse en ambientes interiores o exteriores.*

Siga los siguientes consejos para que usted y su familia eviten los desencadenantes del asma.

## **QUÍMICOS Y CONTAMINANTES AMBIENTALES**

### ***Desencadenantes de Asma en Ambientes Interiores:***

- Productos de limpieza con olores fuertes o cualquier producto con olor fuerte como pinturas, perfumes, aerosoles de pelo, atomizadores, insecticidas, o bolas de naftalina.
- El humo de su carro (máquina de cortar pasto, máquina de quitar nieve) cuando está estacionado con el motor prendido ya sea en el garaje (marquesina) o cerca de su casa o de su apartamento.
- Los vapores o humo/olores de estufas a gas, aceite, o keroseno.

### **Lo que usted puede hacer:**

- Ø Abra una ventana cuando esté utilizando productos de limpieza o cuando esté cocinando para permitir que aire fresco entre en la casa o en el apartamento.
- Ø No permanezca en el área de un carro o autobús estacionado con el motor prendido.
- Ø Cree ventilación hacia el exterior en hornos, fogones eléctricos, calentadores, y estufas a gas, madera, y carbón.
- Ø Use el aire acondicionado o deshumidificador siempre que sea posible.

## **El Humo Pasivo**

Este es el humo proveniente del cigarrillo, de pipas, de cigarros, etc.

### **Lo que usted puede hacer:**

- Ø Deje de fumar
- Ø Si usted no fuma, evite lugares donde otras personas fuman.

## **Mascotas e Insectos**

- La caspa de los animales con pelos/plumas como aves, perros, jerbos (hamsters), ratas, y ratones, puede permanecer dentro de la casa o apartamentos aún después de que el animal se haya marchado.
- Las heces de las cucarachas también pueden afectar su asma.

### **Lo que usted puede hacer:**

- Ø Evite que las mascotas se suban a los muebles cubiertos con tela (especialmente su cama), alfombras, y peluches.
- Ø Lave sus manos, cara y brazos después de tocar a su mascota.

## **Moho/Hongos**

El moho y los hongos viven en lugares húmedos y calientes como los sótanos, las cocinas, los baños, debajo de alfombras viejas, losetas de techo, o cualquier lugar que acumule agua.

### **Lo que usted puede hacer:**

- Ø Repare goteos y áreas con humedad para prevenir la formación de moho u hongos.
- Ø Lave todas las superficies con vinagre (no utilice blanqueadores ya que éstos pueden desencadenar un ataque de asma).
- Ø Repare las losetas del techo y las alfombras que tengan moho y hongos.
- Ø Use un deshumidificador si es posible.

## **Los ácaros de polvo**

- Los ácaros de polvo son insectos pequeños que no se ven a simple vista.
- Los ácaros de polvo pueden ser encontrados en cualquier objeto de su casa que esté cubierto con tela u otro material (colchones, sofás, ropa, peluches, alfombras).

### **Lo que usted puede hacer:**

- Ø Lave frecuentemente las sábanas (frisas) de la cama, las fundas de almohada, y las colchas con agua caliente.
- Ø Póngase una máscara al usar la aspiradora y reemplace frecuentemente las bolsas de la aspiradora. Utilice un cobertor de polvo en sus almohadas y colchones.