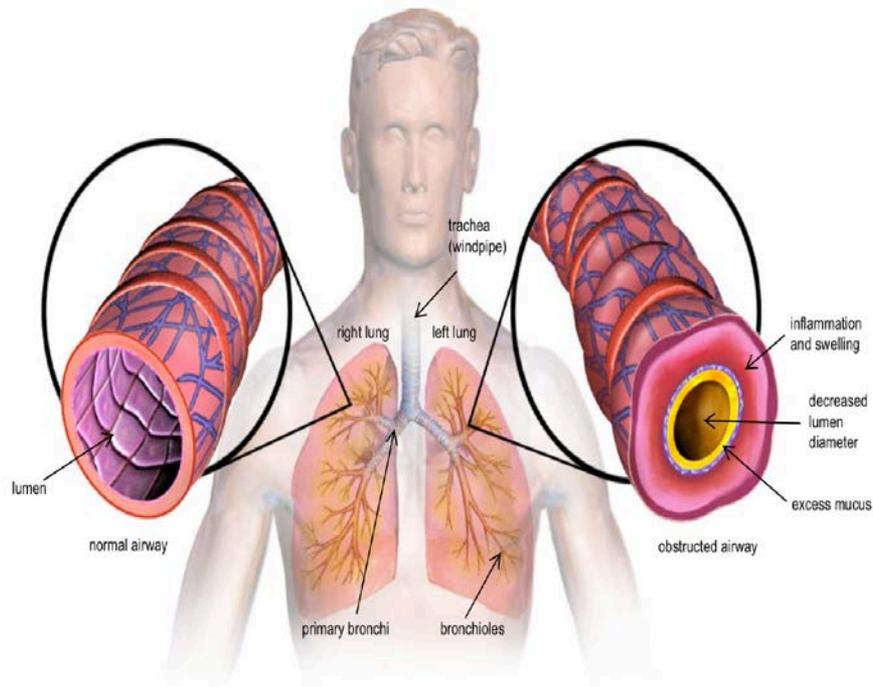


Riesgos Ambientales: El Asma y Sus Desencadenantes

Presentado por: Patricia Pena, MD



Asma



- ◆ Que es el Asma?
- ◆ Enfermedad que causa inflamación en pulmones.
 - ◆ Sibilancias
 - ◆ Dificultad para respirar
 - ◆ Opresión en el pecho
 - ◆ Tos

Datos Estadísticos

- ◆ El 7.6% de los adultos y el 8.4% de los niños en los EE. UU. Tienen asma.
- ◆ El asma sigue aumentando, especialmente en los niños.
- ◆ El asma es una de las principales enfermedades crónicas en los niños y es la causa número 1 de días escolares perdidos.
- ◆ El 70% de las personas con asma también tienen alergias, lo que puede llevar a desencadenar un ataque de asma
- ◆ En un ataque de asma, el espasmo de las vías respiratorias, la mucosidad y la inflamación dentro de los pulmones dificultan o imposibilitan la respiración y pueden causar la muerte.

**1 de 11 niños
padecen de Asma**

**1 de 12 adultos
padecen de Asma**

**10.5 millones de
niños perdieron
días de clases**

**Alrededor de 9
personas mueren de
asma cada día**

Qué causa un ataque de asma?



- ◆ Un ataque de asma puede ocurrir cuando usted se expone a los “desencadenantes del asma”.

Humo del tabaco



- ◆ Promesa de hogar libre de humo
- ◆ El humo provoca el Asma
- ◆ Haz la promesa de hogar libre de humo
- ◆ Debe ser penalizado fumar en interiores y en automóviles

Humo del tabaco

- ◆ Daño producido: El humo puede desencadenar Asma, alergias y otras enfermedades.
- ◆ Prevención:
 - ◆ Prohibir fumar es la única forma efectiva de prevenir la exposición.
 - ◆ La eliminación de la exposición al humo puede reducir el asma, las alergias, la congestión nasal y las infecciones del oído en los niños.
 - ◆ Aceptar el Compromiso de Hogar Libre de Humo de la Agencia de Protección Ambiental y colocarlo en un lugar visible.
 - ◆ Recuerde también prohibir fumar en los coches.



Smoke-Free Home Pledge

I _____, on _____, pledge
(Name) (Date)
to protect my children from the health risks from secondhand smoke
by making my home and car smoke-free.



www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq/smoke-free-home-pledge



Smoke-Free Homes Program
Programa de hogares libres de humo

Otros productos de combustión



Las partículas de humo individuales son tan pequeñas que no pueden verse a simple vista. Se atascan en los pulmones. Permanecen durante días.

Estas pequeñas partículas entran fácilmente en los pulmones; la nariz y la vía aérea superior no los eliminan.

- ◆ El pequeño tamaño de las partículas de humo de los cigarrillos y otras fuentes les permite permanecer suspendido en el interior durante horas o incluso días.



Prevención de productos de combustión

- ◆ **Limitar el uso o eliminar velas aromáticas, incienso, chimeneas, estufas de leña, etc. dentro de su hogar puede disminuir los desencadenantes del asma.**
- ◆ **Cocina:**
 - ◆ **Ventilar las placas de cocción de la estufa al aire libre.**
 - ◆ **Si tiene la opción de comprar un aparato de gas o eléctrico, elija el eléctrico.**
 - ◆ **Los productos de combustión de gas natural pueden irritar las vías respiratorias de individuos muy susceptibles.**



Moho

- Las esporas viejas son microscópicas y pueden causar Asma.
- El moho se puede controlar manteniendo las cosas secas.



Moho

Prevención

- ◆ **La clave para prevenir el crecimiento de moho es evitar que las paredes, alfombras, libros y otros artículos del hogar se mojen o queden mojados**
- ◆ **Retire cualquier molde que vea en superficies duras, por ejemplo, alrededor de bañeras o recintos de ducha o detrás de los lavamanos.**
- ◆ **Revise rutinariamente su aire acondicionado y las tuberías debajo de los fregaderos para detectar fugas de agua y condensación.**
- ◆ **Cuando los niveles de humedad en el exterior son bajos, abra las ventanas y puertas para ventilar la casa.**
- ◆ **Use los extractores de aire de la cocina y el baño para eliminar la humedad.**
- ◆ **Use una escobilla de goma para eliminar la humedad de los espejos del baño y de los recintos de la bañera / ducha.**
- ◆ **El aire acondicionado refrigerado ayuda a controlar la humedad interior.**
- ◆ **Evite el uso de humidificadores o vaporizadores de cualquier tipo.**
- ◆ **Asegúrese de que la esorrentía de agua desde el techo o el terreno adyacente se dirija lejos de la casa.**

Ácaros del polvo

🔹 Qué son los ácaros del polvo?

- 🔹 Los ácaros del polvo son criaturas microscópicas similares a insectos que viven en la ropa de cama, muebles tapizados, alfombras y cortinas.
- 🔹 Los ácaros del polvo viven al comer escamas de piel que desprenden las personas y las mascotas.
- 🔹 También necesitan una cierta cantidad de humedad (50% de humedad o más) en el aire para sobrevivir.
- 🔹 Los ácaros del polvo viven en la casa de todos y nunca podemos deshacernos de ellos por completo.



Photo courtesy of CSIRO ScienceImage
Creative Commons Attribution 3.0 Unported (CC BY 3.0) licence.

Ácaros del polvo

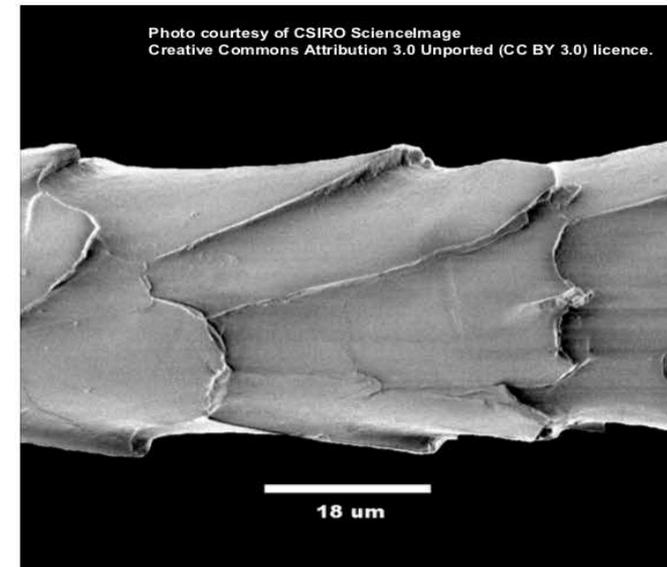
Prevención

- ◆ Si es posible, especialmente en las habitaciones, reemplace las alfombras con baldosas, linóleo o pisos de madera.
- ◆ Las alfombras deben lavarse periódicamente en el agua más caliente disponible (y secarse a fondo para evitar el crecimiento de moho) o colocarse a la luz directa del sol durante varias horas cada semana.
- ◆ Quite las cortinas gruesas, especialmente en la habitación de su hijo, reemplazándolas con persianas que se puedan limpiar. Las cortinas deben lavarse con frecuencia en el agua más caliente disponible.
- ◆ Minimice el desorden y limpie las superficies del hogar semanalmente con un paño húmedo
- ◆ Cubra las almohadas, los colchones, los resortes y los edredones de su hijo con cubiertas especiales llamadas polvo prueba cubre.
- ◆ Elija un vacío que atrape las partículas de polvo en lugar de liberarlas de nuevo al aire.
- ◆ Mantenga la humedad del hogar por debajo del 50% usando su acondicionador de aire, si es posible.
- ◆ Use filtros de mayor eficiencia para el aire acondicionado y los sistemas de calefacción, y use filtros sobre las salidas de aire de retorno para ayudar a controlar el polvo.
- ◆ Los miembros de la familia con asma u otras alergias al polvo no deben limpiar el polvo, limpiar o aspirar.

Caspa de mascota

Qué es la caspa de mascotas?

- La caspa de las mascotas es un pequeño trozo de piel seca que se ha desprendido de las mascotas.
- Daño que producen: La caspa de los gatos es un alérgeno particularmente potente y afecta a más personas que otros alérgenos animales.



Caspa de mascota

Prevención

- ◆ **Mantenga las mascotas afuera, siempre que sea posible.**
- ◆ **Si su hijo tiene alergias y usted todavía no tiene una mascota, es mejor no tener una.**
- ◆ **Haga que los miembros de la familia se laven las manos inmediatamente después de tocar a la mascota.**
- ◆ **Considere usar un filtro de para reducir el alérgeno de las mascotas. Las unidades pequeñas de filtración de aire de mesa generalmente son insuficientes.**
- ◆ **Limpie o reemplace los filtros según lo recomendado por el fabricante del filtro de aire / filtro de aire.**
- ◆ **El mejor enfoque es no llevar a las mascotas al interior incluyendo perros, gatos, conejos, ratones, etc.**
- ◆ **Las personas alérgicas a un tipo de animal pueden ser propensas a desarrollar alergias a otros.**
- ◆ **Si su mascota debe entrar en el interior, no la deje en las habitaciones o en camas, sillones u otros muebles. Además, considere lavar a su mascota al menos una vez por semana para reducir la caspa que libera (para los gatos, esto es más fácil decirlo que hacerlo).**

Alfombra

- ◆ **La alfombra captura la humedad, las escamas de la piel, los alimentos y la caspa de las mascotas.**
- ◆ **Esto es alimento para ácaros del polvo, cucarachas y moho.**
- ◆ **Los pisos sin alfombra son los mejores.**



Alfombra

- La alfombra que se coloca sobre una losa de concreto puede humedecerse con la orina de las mascotas, las bebidas derramadas, la limpieza con vapor o húmeda, o la humedad en el aire que penetra en la alfombra y se condensa en la losa fresca, al igual que la humedad se condensa en el exterior del hielo vaso de agua en un día caluroso.
- Daño producido:
 - La alfombra también requiere una limpieza periódica que puede introducir otros agentes químicos irritantes que pueden provocar asma y alergias.
 - El moho y los ácaros del polvo prosperan en las alfombras húmedas y pueden provocar asma y alergias.
- Prevención:
 - Idealmente, las alfombras se deben quitar y reemplazar con pisos que se puedan trapear con humedad.

Polvos y Sprays

- Los polvos y aerosoles contienen partículas diminutas.
- Estas partículas permanecen en el aire y pueden irritar las vías respiratorias superiores y los pulmones.
- En su lugar, use productos líquidos, roll-on o gel sin perfume.
- Los ejemplos incluyen detergentes en polvo, limpiadores de alfombras, polvos pesticidas, lacas para el cabello, polvos para bebés, polvos para el cuerpo, etc.



Polvos y Sprays

- ◆ **Prevención**
- ◆ **Use detergentes líquidos para lavar ropa y sin perfume en lugar de detergentes en polvo.**
- ◆ **Minimice el uso de polvos de cualquier tipo en su hogar.**
- ◆ **Minimice el uso de lacas para el cabello, limpiadores para hornos y productos para el hogar. sprays tales como ambientadores o repelentes de insectos.**

Fragancias

- Los olores significan que los químicos se liberan en el aire.
- Los desodorantes no eliminan los olores; ellos enmascaran
- ¡Un olor "limpio" no es olor en absoluto!



Preguntas??

Dudas??

Comentarios??

