



Asma,
calidad del aire y
cómo protegerse
usted y
a su familia.





¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad inflamatoria crónica de las vías respiratorias que produce tres cambios principales en los pulmones:

1. inflamación (hinchazón) de la membrana que recubre las vías respiratorias;
2. broncoconstricción (estrechamiento de los músculos lisos que rodean las vías respiratorias), que reduce el ancho de las vías respiratorias;
3. producción excesiva de moco que estrecha aún más las vías respiratorias.

El asma es una enfermedad obstructiva que puede generar efectos permanentes (remodeladores) si no se trata adecuadamente.

El asma no tiene cura, pero sí puede controlarse.

Si bien los síntomas varían según la persona, los síntomas principales de una crisis asmática pueden incluir lo siguiente:

- ▲ estornudos;
- ▲ tos;
- ▲ dificultad para respirar;
- ▲ presión en el pecho;
- ▲ retracciones.

¿Qué desencadena el asma y las alergias?

Si usted tiene asma, es posible que tenga un ataque de asma si se expone a alguno de los “desencadenantes del asma”.

Los desencadenantes son alérgenos, irritantes o condiciones que pueden generar que sus síntomas de asma empeoren. Para el manejo del asma, es importante identificar y evitar determinados desencadenantes.

Algunos de los desencadenantes más comunes en ambientes cerrados son el humo de tabaco ambiental (humo secundario), los ácaros del polvo, el moho, las cucarachas y otras plagas, los productos de limpieza y los animales domésticos.

- ▲ Limpiadores domésticos y aerosoles o dispositivos aromatizadores de ambiente.
- ▲ Calentadores a base de combustible (como las estufas a leña).
- ▲ Humo proveniente de la cocina, velas, inciensos, chimeneas o tabaco.
- ▲ Gases tóxicos que se desprenden de productos nuevos, por ejemplo, de muebles y alfombras.
- ▲ Garajes cercanos donde se guardan autos, motocicletas o cortadoras de césped; pueden agregar monóxido de carbono al aire que respira.
- ▲ Productos de pintura y construcción, como pinturas, adhesivos, solventes.
- ▲ Pesticidas, por ejemplo, los tratamientos contra cucarachas y pulgas.
- ▲ Humedad, ya que favorece el crecimiento de moho.
- ▲ Productos cosméticos, perfumes y aerosoles para el cabello.

La calidad del aire exterior también puede empeorar el asma.

La contaminación del aire proviene de muchas fuentes diferentes, algunas las generan las personas y otras ocurren de forma natural.

La contaminación del aire puede generar dificultad para respirar.

Asimismo, puede causar otros síntomas como tos, estornudos, molestia en el pecho y sensación de ardor en los pulmones.

Hay dos contaminantes del aire clave que pueden tener un impacto sobre el asma. Uno es el ozono, que se encuentra en el smog. El otro son las partículas contaminantes, que se encuentran en la neblina, el humo y el polvo. Cuando el ozono y las partículas contaminantes están en el aire, las personas adultas y los niños con asma tienen más probabilidades de desarrollar síntomas.

La contaminación del aire incluye gases, humo proveniente de incendios, ceniza volcánica y partículas de polvo. Estas partículas en el aire como el polvo, la suciedad, el hollín, el humo y el llamado material particulado pueden causar lo siguiente:

- ▲ mayor cantidad de visitas a hospitales;
- ▲ síntomas de asma agravados;
- ▲ resultados adversos durante el parto;
- ▲ problemas respiratorios;
- ▲ menor crecimiento pulmonar en niños y niñas;
- ▲ cáncer de pulmón;
- ▲ muerte prematura.

¿Cómo puedo minimizar las exposiciones en mi hogar y protegerme de la contaminación atmosférica?

Puede adoptar medidas para ayudar a proteger su salud de la contaminación del aire.

- Conozca su nivel de sensibilidad a la contaminación del aire.
 - ▲ Observe los síntomas del asma cuando hace actividad física. ¿Son más frecuentes cuando el aire está más contaminado? En ese caso, es posible que sea sensible a la contaminación del aire.
 - ▲ Asimismo, observe los síntomas de asma que aparecen hasta un día después de haber estado en el exterior, en contacto con aire contaminado. La contaminación del aire puede hacer que usted se vuelva más sensible a los desencadenantes del asma, como

el moho o los ácaros de polvo. Si se siente más sensible que lo normal a los desencadenantes de asma en el interior, puede ser a causa de la contaminación del aire en el exterior. Conozca los momentos y lugares en que la contaminación del aire puede ser perjudicial.

- Planifique actividades en los lugares y momentos en que los niveles de contaminación son más bajos.
 - ▲ Hacer ejercicio regularmente es importante para mantenerse saludable, sobre todo para las personas con asma. Al modificar los lugares y momentos en que hace ejercicio, puede llevar adelante un estilo de vida saludable y ayudar a reducir los síntomas de asma cuando el aire está contaminado. En el verano, planifique las actividades más fuertes por la mañana. Intente ejercitar lejos de zonas muy transitadas o áreas industriales. Los días calurosos, con mucho smog, en los que los niveles de ozono son elevados, considere ejercitar en un lugar cerrado.
- Modifique el nivel de actividad.
 - ▲ Cuando el aire está contaminado, intente no sobreexigirse si realiza actividades al aire libre. Esto reducirá la cantidad de aire contaminado que respira. Incluso si no puede modificar sus horarios, seguramente pueda cambiar la actividad para que sea menos intensa. Por ejemplo, salir a caminar en lugar de correr. O reducir la duración de la actividad. Por ejemplo, correr durante 20 minutos en lugar de 30.
- Escuche a su cuerpo.
 - ▲ Si comienza a tener síntomas de asma cuando el aire está contaminado, detenga la actividad. Busque una actividad menos demandante.
- Tenga a mano medicamentos de rescate cuando realice actividades en el exterior. De esa forma, si tiene síntomas, tendrá cómo afrontarlos. Esto es particularmente importante si comienza una actividad nueva más demandante de lo que solía hacer.
 - ▲ Consulte con un profesional sanitario. Si experimenta síntomas de asma cuando el aire está contaminado, converse con un profesional sanitario.

Si planea ejercitar más de lo normal, convérselo con un profesional sanitario. Pregunte si debería tomar algún medicamento antes de comenzar con la actividad en el exterior.

- Conozca los momentos y lugares en que la contaminación del aire puede ser perjudicial.
 - ▲ El ozono suele ser peor los días calurosos de verano, sobre todo por la tarde y las primeras horas de la noche.
 - ▲ Las partículas contaminantes pueden ser perjudiciales en cualquier momento del año, incluso durante el invierno. Pueden ser particularmente perjudiciales cuando el clima está tranquilo, ya que permite que se acumule la contaminación atmosférica.
 - ▲ Consulte en www.airnow.gov los niveles de contaminación en su zona antes de salir o descargue la aplicación si tiene un teléfono inteligente.
- Los niveles de partículas también pueden ser elevados en los siguientes contextos:
 - ▲ cerca de calles muy transitadas, en los horarios pico y en zonas aledañas a fábricas;
 - ▲ cuando hay humo en el aire proveniente de estufas a leña, chimeneas o quema de vegetación.

Medidas que puede adoptar para mejorar la calidad del aire y minimizar los desencadenantes más habituales.

- Evite usar químicos tóxicos y elija productos de limpieza más seguros. Utilice métodos de limpieza ecológicos como el vinagre, el bicarbonato de sodio y los productos sin perfume.
- Evite los perfumes de ambiente, las velas de parafina y los aerosoles o dispositivos que se enchufan que puedan emitir aire nocivo para la salud.

- Utilice una ventilación adecuada mientras cocina, limpia, pinta o hace otras tareas de mantenimiento del hogar.
- Revise que no haya moho en las zonas de mucha humedad como sótanos y baños, y asegúrese de que no haya filtraciones en las ventanas e instalaciones de plomería. Mantenga los niveles de humedad de su hogar por debajo del 50 % y, de ser posible, utilice extractores de aire. Limpie el moho visible con un cepillo de cerdas duras, agua caliente y jabón sin amoníaco.
- Procure que las mascotas no entren al dormitorio de sus hijos y mantenga las puertas cerradas. Evite que las mascotas se metan en los muebles. Bañe a su mascota una vez por semana para reducir la cantidad de caspa.
- Aspire con un filtro HEPA (filtro acumulador de partículas de alta eficiencia) y retire el polvo con un paño húmedo una vez por semana.
- Utilice estrategias integrales de control de plagas y evite, en la medida de lo posible, químicos y pesticidas. No deje los alimentos o la basura expuestos y tire la basura en un contenedor exterior.
- Cubra las almohadas, los colchones y los somieres con fundas hipoalérgicas y lave la ropa de cama con agua caliente de forma semanal.
- Infórmese sobre los recuentos diarios de carga de polen en su zona y limite el tiempo que pasa al aire libre durante las épocas de mayor carga.
- No fume en su hogar ni cerca de una persona con asma. Las personas cuidadoras que fuman deberían usar una chaqueta para fumar, que quede afuera, y hacerlo en el exterior.

Recursos sobre asma

Pennsylvania Asthma Partnership (Alianza para el asma de Pensilvania): Educación y asistencia para la prescripción de medicamentos

Misión: Dedicar nuestra experiencia y nuestros recursos a desarrollar y ejecutar un plan de acción sostenible para el asma a nivel estatal. El plan deberá ampliar y mejorar la calidad de la atención y gestión del asma, la educación y la concientización, la prevención y el monitoreo. Asimismo, busca eliminar la carga desproporcionada que el asma genera sobre minorías étnicas y raciales y personas con **bajos ingresos** en Pensilvania.

Breathe Pennsylvania (Respira Pensilvania)

Breathe Pennsylvania, con sede en la municipalidad de Cranberry (Pensilvania), es una organización sin fines de lucro que ayuda a los residentes del suroeste de Pensilvania a lograr y mantener una salud pulmonar óptima mediante la educación, la prevención, la concientización y los servicios directos.

American Lung Association (Asociación Norteamericana del Pulmón): Educación, promoción e investigación

La Asociación Norteamericana del Pulmón es la organización líder en la lucha por salvar vidas mediante la mejora de la salud pulmonar y prevención de enfermedades pulmonares, a través de la investigación, la educación y la promoción. Nuestro trabajo se enfoca en cinco imperativos estratégicos: vencer el cáncer de pulmón, mejorar la calidad del aire que respiramos, reducir la carga de las enfermedades pulmonares en los individuos y sus familias, eliminar el consumo del tabaco y las enfermedades relacionadas con el tabaco, y acelerar la recaudación de fondos y mejorar la eficacia organizacional para contribuir a la urgencia de nuestra misión.

NIH (Institutos Nacionales de Salud de Estados Unidos): Descubra el asma

Sitio web sobre temas de salud del NHLBI (Instituto Nacional del Corazón, los Pulmones y la Sangre). El NHLBI desarrolló este sitio web para pacientes, cuidadores y el público en general. Los temas de salud brindan información con respaldo científico, redactada en lenguaje claro, sobre el corazón, los pulmones, la sangre y los trastornos del sueño. El sitio contiene artículos sobre enfermedades, afecciones, exámenes, procedimientos y otros temas relevantes, que usted puede enviar por correo electrónico, imprimir y compartir. Con frecuencia, se agregan nuevos temas.

American Academy of Allergy Asthma & Immunology (Academia Norteamericana de la Alergia, el Asma y la Inmunología)

La Academia Norteamericana de la Alergia, el Asma y la Inmunología es una organización profesional con más de 7000 miembros en Estados Unidos, Canadá y más de 72 países. Entre los miembros hay alergólogos/inmunólogos y otros especialistas, profesionales sanitarios aliados, quienes tienen interés en la investigación y el tratamiento de enfermedades alérgicas e inmunológicas. La Academia Norteamericana de la Alergia, el Asma y la Inmunología se dedica al avance del conocimiento y la práctica acerca de la alergia, el asma y la inmunología en función del cuidado óptimo de los pacientes.

Kit de herramientas para el asma severo

El Center of Excellence in Severe Asthma (Centro de Excelencia en Asma Severo) ha desarrollado un Kit de herramientas para el asma severo para abordar e identificar la brecha en la accesibilidad de recursos educativos sobre el asma severo para médicos. El sitio web brinda herramientas para ayudar a los médicos a brindar una atención óptima a personas con casos severos de asma y está destinado tanto a profesionales de la atención primaria como a especialistas, del sector público y privado.

American College of Allergy, Asthma & Immunology (Instituto de Alergias, Asma e Inmunología de Estados Unidos)

El Instituto de Alergias, Asma e Inmunología de Estados Unidos fomenta la excelencia en la práctica de la subespecialidad de alergia e inmunología. El Colegio fomenta una cultura de colaboración e idoneidad en la que los miembros trabajan en conjunto y con otras personas hacia los siguientes objetivos comunes: atención de los pacientes, educación, promoción e investigación.

American Thoracic Society (Sociedad Torácica de Estados Unidos): Recursos para pacientes

La Sociedad Torácica de Estados Unidos ofrece gran cantidad de información para pacientes, familias, profesionales sanitarios y otras personas que estén interesadas en las enfermedades pulmonares y la salud pulmonar. Aquí encontrará información sobre temas que van desde asma hasta EPOC, enfermedades críticas como el síndrome de distrés respiratorio agudo (SDRA) y enfermedades pulmonares poco frecuentes como el síndrome de Hermansky Pudlak (SPH), y otras enfermedades y trastornos respiratorios en personas adultas y niños.

Material sobre afecciones respiratorias de la Universidad de Pittsburgh

Los Recursos para profesionales de la salud del Centro Médico de la Universidad de Pittsburgh (UPMC) ofrecen noticias, videos y formación médica permanente sobre aspectos clínicos y de investigación, destinados a una gran variedad de subespecialidades de medicina para adultos y pacientes pediátricos. Los expertos del UPMC y nuestros socios informan sobre los últimos avances clínicos, la aplicación práctica de las investigaciones y las mejores prácticas de atención.

Women for a Healthy Environment

El programa Hogares saludables brinda información relevante, confiable y respaldada por la ciencia para empoderar a las familias a que hagan modificaciones en sus hogares y así crear un ambiente más saludable y convertirse en promotores de políticas y reglamentaciones que protejan a todas las personas de los peligros ambientales para la salud en el hogar.

Gestión integral de plagas de Pensilvania

La gestión integral de plagas es un enfoque gradual de la gestión de plagas que combina el conocimiento preciso de la plaga y el nivel de daño potencial con múltiples tácticas para prevenir, reducir o eliminar las plagas.

ROCIS

ROCIS (Reducir los contaminantes externos en los espacios internos) es una iniciativa del suroeste de Pensilvania designada a involucrar y empoderar a las personas para reducir su exposición a los contaminantes en los lugares donde viven, trabajan y estudian. El Proyecto de monitoreo de bajo costo brinda equipamiento sin cargo durante un mes para que los participantes puedan monitorear y aprender cómo mejorar la calidad del aire interior. El equipo ROCIS lleva adelante monitoreos a largo plazo de intervenciones destinadas a reducir las partículas contaminantes en los lugares cerrados.

Para lograr un hogar saludable, obtenga más recursos en el siguiente enlace: WomenForAHealthyEnvironment.org

Sobre WHE

Women for a Healthy Environment (WHE) es una organización sin fines de lucro que se enfoca en cómo el ambiente impacta en la salud pública. WHE brinda información a las personas sobre los riesgos ambientales, comparte medidas que las comunidades y las personas pueden adoptar para mitigar esos riesgos y aboga por soluciones que protejan mejor la salud de las comunidades en el sudoeste de Pensilvania. A través del programa Hogares saludables, WHE brinda herramientas y recursos para crear espacios saludables para que las familias vivan, aprendan, crezcan y se diviertan.

Contáctenos

Teléfono: 412-404-2872

Correo electrónico: Info@WomenForAHealthyEnvironment.org

Sitio web: WomenForAHealthyEnvironment.org

