

# Centro amigable para niños con asma

## *Una lista de control para los proveedores*

**E**l asma es la enfermedad crónica más común en los niños. Los niños con asma tienen vías respiratorias muy sensibles. Les molestan muchas cosas que dan comienzo (o “desencadenan”) sus síntomas y empeoran el asma. Los factores más comunes que desencadenan el asma son las alergias y los ácaros del polvo, las cucarachas, la caspa de los animales, el moho, el polen y la exposición a humo irritante, los olores o el aire muy frío. El asma de los niños también se puede desencadenar con el ejercicio o una infección de las vías respiratorias altas. Las vías respiratorias de las personas que tienen asma están “crónicamente” (casi siempre) inflamadas (hinchadas) o irritadas, especialmente si están expuestas a los desencadenantes del asma todos los días. Esto hace que sea difícil que ellos respiren.

El asma se puede controlar siendo consciente de sus signos de alerta tempranos y los síntomas, el uso de medicamentos en forma apropiada para tratar y prevenir los episodios de asma, y evitar las cosas que desencadenan los problemas de asma.

*El asma de cada niño es diferente*, por lo que es importante conocer los factores desencadenantes del asma y el plan de tratamiento de cada individuo.

Use esta lista para aprender a hacer que su establecimiento de su cuidado para niños sea un ambiente seguro y saludable para los niños con asma y alergias.

## Wee Breathers<sup>TM</sup>

*Educación sobre el asma para familias  
con niños pequeños*

Distributed in collaboration with



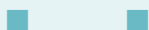
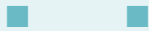
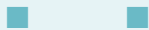
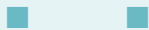
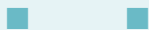
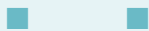
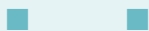
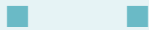
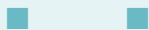
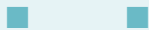
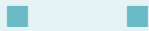
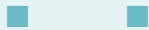
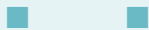
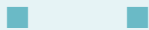
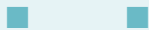
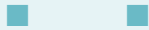
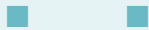
Asthma and Allergy  
Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

© 2013 AAFA

Necesita  
mejorar

Está  
bien



## Evitar o controlar los alérgenos

### Ácaros del polvo

- Las superficies se limpian con un paño húmedo todos los días. (No se usa ningún aerosol para "quitar el polvo").
- Los pisos se limpian con un trapeador húmedo todos los días.
- Se utilizan pequeñas alfombras de área, en lugar de alfombras de pared a pared. Las alfombras tejidas que se pueden lavar en agua caliente\* son mejores.
- Si el alfombrado de pared a pared no se puede evitar, trate que los niños no pongan sus caras, colchón de la siesta, cobijas o juguetes de tela directamente sobre el piso.
- La ropa de cama de los niños, cobijas y juguetes personales, se lavan semanalmente en agua caliente\*.
- Las cosas de tela (juguetes de peluche o "con ropa de vestir" y disfraces) se lavan semanalmente en agua caliente\*, para matar a los ácaros del polvo.
- Las superficies de los muebles se limpian con un paño húmedo.
- Se evitan los colchones suaves y los muebles tapizados.
- Las camas y almohadas sobre las cuales los niños duermen o descansan están cubiertas en fundas especiales hipoalergénicas.
- Cortinas, cortinajes, tapicerías de tela, y otros "atrapadores" de polvo no se cuelgan en las áreas de cuidado de los niños.
- Si se utilizan cortinas livianas, se lavan con regularidad en agua caliente\*.
- Si se utilizan persianas, se lavan con regularidad un paño húmedo.
- Los libros, revistas y juguetes se almacenan en estanterías con puertas, cajas cerradas, o bolsas de plástico.
- Los suministros y materiales se almacenan en armarios cerrados; se evitan las pilas de papel y otro tipo de desorden.

*Sustancias animales: (los animales domésticos y las plagas arrojan caspa, excrementos y otras proteínas que causan reacciones alérgicas y desencadenan síntomas de asma)*

- Los animales peludos o con plumas no se permiten en cualquier lugar de las instalaciones (como los gatos, perros, jerbos, hámsteres, pájaros y conejos).
- La infestación de cucarachas y ratones se controla agresivamente y con prácticas preventivas y los métodos de exterminio menos tóxicos (véase "Limpieza y mantenimiento" en la página 3).
- No se usan muebles, almohadas o juguetes rellenos de plumas.

\* La temperatura del agua de al menos 130 ° F/54 ° C mata los ácaros del polvo.



Asthma and Allergy  
Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

© 2013 AAFA

**Necesita  
mejorar**

**Está  
bien**



## *Moho y hongos:*

- Los extractores de aire se utilizan en baños, cocinas y áreas del sótano para ayudar a eliminar la humedad.
- Las alfombras mojadas y el relleno se quitan si no se secan en 24 horas para evitar el crecimiento de moho.
- Las esteras colocadas en pisos alfombrados (especialmente en el área del sótano) tienen revestimiento de vinilo y se limpian regularmente con blanqueador diluido en agua.
- El crecimiento de moho en el baño y otras áreas húmedas (como las bandejas de goteo del refrigerador) se evita mediante la limpieza regular con blanqueador diluido y agua.
- Las plantas de interior y las almohadas de espuma, que pueden desarrollar el crecimiento de moho, no se usan.

## *El polen y esporas de moho en el exterior:*

- Si la ventilación es adecuada, las ventanas permanecen cerradas cuando los recuentos de polen son altos.
- Se usa aire acondicionado con filtros limpios durante las estaciones cálidas/calurosas, si es posible.
- El patio al aire libre y las zonas/áreas de juego se mantienen libres de hojas caídas, pilas de abono y pasto cortado.

## *Látex: (productos elaborados con caucho natural)*

- Evite los guantes de látex. Si usa guantes, utilice únicamente guantes sin polvo, sin látex.
- Evite los globos de látex, chupetes, bolas koosh y otros productos de látex (si algún niño o un miembro del personal tiene la alergia al látex).

Ideas para mejorar: \_\_\_\_\_

## **Evitar o controlar irritantes**

Humo de cigarrillo: (desencadena síntomas de asma, causa en los niños más infecciones respiratorias y en los oídos, y que necesiten más medicinas para el asma)

- No se permite fumar en las instalaciones. Esta regla se aplica estrictamente.
- Se anima al personal y a los padres a participar en programas para dejar de fumar y referencias y asistencia dados.

## *Vapores químicos, fragancias y otros olores fuertes:*

- Se evitan materiales de artes y oficios con fragancias o humos (por ejemplo, marcadores, pinturas, pegamentos/adhesivos). Si se utilizan, se proporciona ventilación adicional.
- El personal no usa perfume u otros productos personales perfumados. (Usa los productos "sin perfume").



Asthma and Allergy  
Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

© 2013 AAFA

Necesita  
mejorar

Está  
bien



- Productos de cuidado personal (como la laca, el esmalte de uñas, polvos/talcos perfumados) no se utilizan alrededor de los niños.

## *Vapores químicos, fragancias y otros olores fuertes: (continuación)*



- No se utilizan fragancias en aerosol, incienso, velas y “ambientadores”. (Abra las ventanas y/o use extractores en su lugar).



- Nuevas adquisiciones (como muebles de madera prensada o productos laminados de plástico) se verifican la presencia de vapores de formaldehído y se dejan ventilar antes de la instalación.



- Los artículos de limpieza y productos de reparación de viviendas con olores fuertes no se usan cuando los niños están presentes; los espacios interiores se ventilan cuidadosamente durante y después de su uso.



- El equipo de oficina que emite humos (por ejemplo, las fotocopadoras) se encuentran en zonas ventiladas lejos de los niños.

## *Otros irritantes:*



- No se usan chimeneas y estufas de leña o carbón.

Ideas para mejorar: \_\_\_\_\_

## **Políticas y prácticas**

### *Manejo y cuidado del asma*



- Todo el personal está entrenado para observar los síntomas del asma, las señales de advertencia de que el asma se está desencadenando, y cómo reconocer situaciones de emergencia. El nuevo personal recibe esta formación cuando son contratados.



- Cada niño con asma tiene un plan por escrito en el expediente, enumerando las alergias y los desencadenantes del asma, el horario de la medicación y las instrucciones de emergencia.



- El personal está entrenado para administrar medicamentos, y en el uso y cuidado de los nebulizadores, inhaladores, espaciadores y medidores de flujo máximo.



- Los padres y los proveedores se comunican regularmente sobre el estado de asma del niño.



- El tiempo al aire libre se ajusta en los días en que la calidad del aire es pobre ([www.AirNow.gov](http://www.AirNow.gov)) para los niños sensibles al frío o sensibles al polen, y se ofrecen actividades alternativas en el interior. (Después de un episodio de asma o infección viral, ellos también son más sensibles).



- El personal y los niños se lavan las manos con frecuencia, los juguetes y las superficies se limpian constantemente para prevenir la propagación de infecciones virales que pueden desencadenar el asma.



Asthma and Allergy  
Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

© 2013 AAFA

## Centro amigable para niños con asma *Una lista de control para los proveedores*

Necesita  
mejorar

Está  
bien



### *Lugar/Espacio físico general:*

- La ventilación proporciona un buen flujo de aire en todas las habitaciones y pasillos en cada temporada. No hay olor rancio o mohoso. Se verifica que las rejillas de los conductos de aspiración del aire del exterior y de suministro interior de aire no se encuentren bloqueadas.
- Los filtros del sistema de calefacción o refrigeración están instalados correctamente y se cambian a menudo; se siguen otras pautas de servicio y procedimientos de mantenimiento de rutina.
- Se impide que humos al aire libre (como por ejemplo de escape de los automóviles, furgonetas o autobuses que están detenidos pero tienen el motor en marcha o de negocios cercanos) entren en el edificio a través de ventanas o puertas abiertas.
- El edificio se revisa periódicamente para comprobar que no haya fugas y áreas de agua estancada.
- No se permite que los autobuses escolares, camiones de reparto y automóviles permanecer con los motores encendidos en marcha dentro de las instalaciones.
- Las fugas en las tuberías se arreglan rápidamente.
- El nivel de humedad se controla, mediante el uso de un medidor de humedad, si es posible. No se usan humidificadores; los deshumidificadores se utilizan en caso de necesidad. (Los ácaros del polvo y el moho crecen en la humedad).
- Las botas y la ropa mojada se quitan y se almacenan donde no dejen humedad en el espacio de actividad.
- Se ponen tapetes o alfombras en el exterior de todas las entradas para reducir el ingreso de los alérgenos.

### *Limpieza y mantenimiento:*

- Si es necesario usar tapetes o alfombras, se aspiran con frecuencia (cada día o dos).
- Se utiliza una aspiradora de alta eficiencia (con un filtro "HEPA" si es posible). (Otras aspiradoras soplan las partículas minúsculas de nuevo en el aire).
- Se limpia el polvo con frecuencia, con un paño húmedo, para evitar agitar el polvo.
- Se aspira y se limpia cuando los niños no están presentes.
- Se usan técnicas integradas de manejo de plagas para limitar la cantidad de pesticida que se necesita (por ejemplo, sellar todas las grietas en las paredes, pisos y techos; eliminar el desorden, mantener los alimentos en recipientes herméticamente cerrados).
- Los pesticidas se aplican correctamente, con ventilación adecuada, cuando los niños no están presentes.
- La basura se mantiene en recipientes bien cubiertos y se retira rápidamente a la zona de basura cerrada al aire libre que no es accesible a los niños.
- La pintura, las reparaciones o los trabajos de construcción se hacen cuando los niños no están presentes. Los espacios interiores están protegidos del polvo de construcción, escombros, olores fuertes y humos.
- El lavado con champú de alfombras y tapicería se realiza con productos de bajas emisiones y sin perfume. Se secan a fondo para evitar el crecimiento de moho y ácaros del polvo.

Ideas para mejorar: \_\_\_\_\_



Asthma and Allergy  
Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

© 2013 AAFA

## Cuidado infantil familiar: Preocupaciones especiales

Cuando se cuida a los niños en ambientes “de cuidado infantil familiar”, están expuestos a cosas que son parte de la vida cotidiana en ese hogar, algunas de las cuales pueden ser perjudiciales para los niños con asma. Los padres y los proveedores necesitan tener conversaciones honestas sobre estos temas, que pueden implicar asuntos sensibles. Por ejemplo:

- Es posible que algún miembro de la familia del proveedor fume cigarrillos en el hogar, o use perfumes o lociones fuertes.
- La familia puede tener mascotas, o adquirir una nueva mascota, a la que el niño asmático es alérgico.
- La casa puede tener una estufa de leña, chimenea o calentador que produce partículas o gases que irritan las vías respiratorias sensibles.
- Es probable que los muebles para el hogar incluyan sillas y sofás tapizados que contienen alérgenos de ácaros del polvo.
- Los pasatiempos o reparaciones en el hogar pueden producir humos u olores fuertes.

Es posible que sea necesario ajustar los hábitos y actividades de la familia de un proveedor de cuidado infantil para proporcionar un medio ambiente saludable para todos los niños que pasan mucho tiempo en el hogar. Los padres de niños con asma necesitan saber si están presentes los desencadenantes del asma. En algunas circunstancias, es posible que tengan que hacer otros arreglos para el cuidado infantil. Los centros de cuidado infantil que están en edificios públicos o privados también pueden tener límites en su capacidad de mejorar su calidad del aire interior y de eliminar todos los desencadenantes del asma.

***Esta lista ha sido desarrollada por la Fundación de Asma y Alergias de EE.UU., Capítulo de Nueva Inglaterra, con el apoyo de una donación de la Agencia de Protección Ambiental de EE.UU., Región I. 23/10/00. Revisado 2013.***

### Para mayor información visite:

Fundación de Asma y Alergia de EE.UU.: [www.aafa.org](http://www.aafa.org) • 1.800.727.8462

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

Agencia de Protección Ambiental: [www.epa.gov/asthma/triggers.html](http://www.epa.gov/asthma/triggers.html)

*Esta publicación fue producida por la Fundación de Asma y Alergia de EE.UU. con el apoyo prestado en virtud de un acuerdo de cooperación (1UE1EH000764) con los Centros para el Control y Prevención de Enfermedades de EE.UU., el Centro Nacional para la Salud Ambiental, Atlanta, Georgia. Su contenido es de exclusiva responsabilidad de sus autores y no representa necesariamente las opiniones oficiales de los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades de EE.UU.*



Asthma and Allergy  
Foundation of America

1.800.7.ASTHMA • [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

© 2013 AAFA