

Hogar amigable para niños con asma

Una lista de control para las familias

Utilizar esta lista de control le ayudará a aprender y a controlar los desencadenantes del asma. Seguir las ideas en la lista de control hará de su casa un sitio amigable en relación al asma y las alergias para toda la familia.

Esta lista de control le da una lista de preguntas, detalles de los desencadenantes y pasos que puede dar para deshacerse del factor desencadenante o al menos reducir el contacto con los factores más comunes que desencadenan el asma.

- Empiece con la columna “¿Es este su desencadenante?” y responda SÍ, NO, o NO SABE.
- Luego lea cuál es el desencadenante, dónde se encuentra y ¡los pasos fáciles para solucionarlo!
- Cuando tenga dudas o problemas, asegúrese de hablar con su médico o educador del asma (por ejemplo marcando “No sé/No estoy seguro” como respuesta).

Para mayor información visite:

Fundación de Asma y Alergia de EE.UU.: www.aafa.org • 1.800.727.8462

Centros para el Control y Prevención de Enfermedades: www.cdc.gov/asthma/triggers.html

Agencia de Protección Ambiental: 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.

Wee BreathersTM

*Educación sobre el asma para familias
con niños pequeños*

Distributed in collaboration with


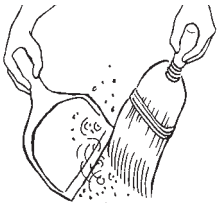




Asthma and Allergy
Foundation of America

1.800.7ASTHMA • www.aafa.org

© 2013 AAFA

Hogar amigable para niños con asma – *Una lista de control para las familias*

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Cómo solucionarlo
<p>¿Se empeoran los síntomas de asma/alergias durante la primavera u otoño?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> primavera <input type="checkbox"/> otoño</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro</p>	<p>Polen: Pedazos diminutos de polvo de los árboles y las plantas que vuelan durante todo el año.</p> 	<p>El polen se encuentra afuera en la mayoría de las estaciones pero sobre todo en primavera y otoño.</p> <p>Primavera: Polen de los árboles, el pasto y las hierbas</p> <p>Otoño: Polen de las ambrosía y hierbas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga las ventanas cerradas; use aire acondicionado. • Juegue adentro si es un mal día de polen. • Báñese de la cabeza a los pies antes de ir a la cama. • Tómese las medicinas para alergias que le ordena el médico. • Vaya a www.pollen.com para revisar los niveles de polen.
<p>¿Hay desorden (un montón de cosas por ahí) en el dormitorio o la zona donde duerme?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro</p>	<p>Polvo: Partículas diminutas de polvo o material pulverulento</p> 	<p>En la superficie de cosas y en ropa y telas.</p> <p>Particularmente malo cuando hay mucho desorden y cosas por todos lados.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Limpie el polvo cada semana con un paño húmedo. • Mantenga las habitaciones ordenadas. • Guarde las cosas en contenedores cerrados, cajones o dentro de un armario. • Aspire cada semana con una aspiradora de filtro HEPA.
<p>¿Hay muchos objetos cubiertos de tela en la casa o el dormitorio?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro</p>	<p>Ácaros del polvo: Insectos diminutos que no puede ver con sus ojos</p> 	<p>En cualquier cosa de tejido o tela como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cortinas/colgaduras • Alfombra de pared a pared • Muebles tapizados • Almohadas decorativas y colchas con muchos volantes • Peluches 	<ul style="list-style-type: none"> • Use colchones y almohadas hipoalergénicas. • Lave la ropa de cama una vez por semana en agua muy caliente - 130°F • Mantenga la humedad en menos del 50% (porciento) • Reduzca los objetos de tela. Los objetos deben ser lavables o fáciles de limpiar. • Reemplace las alfombras y los muebles de tela con tapetes o alfombras lavables y cobertores que se puedan lavar frecuentemente y con agua muy caliente (130°F)
<p>¿Tiene algún problema con cucarachas, ratas o ratones?</p> <p>¿Ve cucarachas, ratas o ratones? ¿Ve excrementos (popó) de las ratas o los ratones?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro</p>	<p>Plagas: Cucarachas, ratas o ratones</p> 	<p>Las plagas viven en cualquier parte, especialmente en lugares oscuros y húmedos y detrás de las paredes, los muebles y el desorden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga toda la comida y la basura en contenedores cerrados y sellados. • Retire el desorden como pilas de papel, cajas y bolsas. • Arregle las fugas de agua. • No deje agua posándose en fregaderos o en las ollas y sartenes. • Selle las grietas de las ventanas y puertas con masilla (caulk). • Utilice cebos con veneno y trampas en vez de bombas y aerosoles.

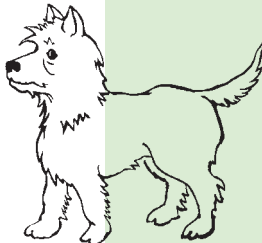
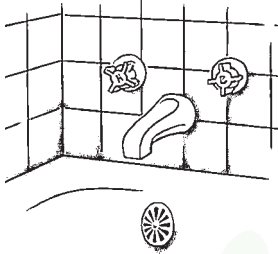



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org

Hogar amigable para niños con asma – *Una lista de control para las familias*

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Cómo solucionarlo
<p>¿Se empeoran los síntomas de asma/alergias cuando está alrededor de animales peludos o con plumas?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro</p>	<p>Animales o mascotas peludos o con plumas:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Perros • Gatos • Conejillos de Indias • Hámsteres • Pájaros 	<p>En todas partes del animal con pelo o con plumas</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga los animales fuera del dormitorio. • Aspire cada semana con una aspiradora de filtro HEPA. • Reemplace las alfombras y los muebles de tela con tapetes o alfombras lavables y cobertores que se puedan lavar frecuentemente y con agua muy caliente (130°F). • Lávese las manos y la cara después de tocar a los animales. • Considere mantener las mascotas afuera si es posible o busque otro hogar amoroso para su mascota si sigue siendo un problema.
<p>¿Hay daños de agua, humedad o fugas en la casa?</p> <p>¿Tiene una alfombra húmeda o goteras en las tuberías?</p> <p>¿Se puede oler el moho?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro</p>	<p>Moho y hongos</p> <p>Manchas negras, marrones, o rojas.</p> 	<p>Lugares que están mojados y húmedos como:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Baños • Lavaderos • Cocinas • Sótanos • Afuera en las hojas, el pasto y la tierra 	<ul style="list-style-type: none"> • Haga funcionar el ventilador durante un baño o ducha y 20 minutos después del baño o ducha. • Mantenga las áreas donde crece el moho limpias y secas (como fregaderos, bañeras y cubos de basura). • Use detergente y agua u otro producto seguro para limpiar, y luego seque el área. • Arregle las goteras rápidamente. • Utilice un deshumidificador. • Mantenga a los niños fuera de los montones de hojas y pasto.
<p>¿Tiene alguna alergia a los alimentos? ¿Ha sido diagnosticado por un médico?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro</p>	<p>Comida:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Leche • Cacahuets/maní • Nueces de árbol • Huevos • Soja • Trigo • Pescado o mariscos • Otros alimentos 	<p>Cualquier alimento puede desencadenar una reacción que puede empeorar el asma.</p> <p>Evitar ese alimento es la forma de asegurar que no se presente el problema.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Obtenga un plan de acción de alergia a los alimentos por parte del médico y entregue una copia a la escuela o centro de cuidado de los niños. • Siempre lleve la medicina de emergencia (auto inyector de epinefrina) o si el niño es demasiado joven, asegúrese de que el personal sepa dónde está y cómo usarlo. • Si utiliza la medicina de emergencia, haga un seguimiento con el médico de inmediato.
<p>¿Empeoran los síntomas de asma/alergias cuando está emocionado o enojado?</p> <p><input type="checkbox"/> Sí</p> <p><input type="checkbox"/> No</p> <p><input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro</p>	<p>Emociones</p> <p>Los músculos se contraen y el ritmo de la respiración aumenta cuando las emociones son fuertes.</p>	<p>Las emociones fuertes, como la risa o el llanto intenso pueden desencadenar los síntomas.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡La risa es genial! Pero, si está causando los síntomas del asma, es necesario relajarse. • Aprenda a expresar emociones sin gritar o sin enojo. Respire profundamente y lentamente cuando se siente estresado.






Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org

Hogar amigable para niños con asma – *Una lista de control para las familias*

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Cómo solucionarlo
<p>¿Se empeoran los síntomas de asma/alergias en los días calurosos o fríos, o cuando está cerca de automóviles y buses en marcha?</p> <p> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro </p>	<p>Clima extremo y la contaminación del aire: Los cambios de temperatura y partículas de suciedad y de productos químicos en el aire</p> 	<p>Al aire libre o en el interior en cualquier época del año</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Compruebe la calidad del aire, especialmente en el verano: www.AirNow.gov. • En los días malos de contaminación del aire, quédese en casa, mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado o ventiladores. • Prepárese para días de mucho frío o calor: manténgase fresco y en el interior si usted está acalorado y tome agua y bebidas deportivas si se encuentra activa; manténgase cálida y cubra su boca y nariz cuando esté al aire libre en tiempo frío.
<p>¿Empeoran sus síntomas de asma/alergias si tiene un resfriado o la gripe?</p> <p> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro </p> <p>¿O hay otras enfermedades (como ERGE - "acidez") que empeoran los síntomas?</p> <p> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> ERGE <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> Otra <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro </p>	<p>Resfriados, virus y otras enfermedades</p> 	<p>Los resfriados, virus, y la gripe se propagan de persona a persona por contacto con las manos u objetos.</p> <p>ERGE (Enfermedad de Reflujo Gastroesofágico) causa acidez. Es una enfermedad que causa una sensación de ardor en el pecho que ocurre cuando el ácido del estómago se devuelve.</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Lávese las manos con frecuencia. Utilice los desinfectantes de manos cuando el agua y el jabón no están disponibles. • Estornude o tosa en el pliegue de su codo y no en las manos. • No comparta alimentos o bebidas con alguien que tiene un resfriado, gripe, virus, u otra enfermedad. • Manténgase activo y duerma lo suficiente para mejorar su salud. • No se acueste de 2 a 3 horas después de comer para aliviar los síntomas de ERGE. • Evite los alimentos que causan los síntomas de reflujo gastroesofágico.
<p>¿Hay alguien que fume en su casa o automóvil?</p> <p>¿O hay otras fuentes de humo como las chimeneas y barbacoas?</p> <p> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro </p>	<p>Humo</p> 	<p>El humo de cualquier fuente puede empeorar el asma:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Cigarrillos, tabacos y pipas • Chimeneas/hogueras • Incienso y velas • Barbacoas o parrillas • Estufas de leña • Incendios forestales • Quema de basura al aire libre • Quema controlada en el campo 	<ul style="list-style-type: none"> • ¡Evite el humo de todas las fuentes! • DEJE de fumar. • Hable con su médico acerca de cómo dejar de fumar, o visite www.smokefree.gov, o llame al 1-800-Quit-Now (800-784-8669). • Si alguien debe fumar, debe hacerlo fuera de su casa. • ¡No fume en los automóviles!


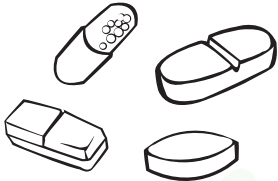



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org

Hogar amigable para niños con asma – *Una lista de control para las familias*

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Cómo solucionarlo
<p>¿Le falta el aire o se cansa fácilmente cuando corre o juega con intensidad?</p> <p>¿Empeoran los síntomas de asma/alergias durante o después de los deportes o la clase de gimnasia?</p> <p> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro </p>	<p>Asma inducida por ejercicio</p> <p>Los síntomas empeoran durante o después de hacer deporte, correr o jugar con intensidad.</p>	<p>Durante los deportes o la clase de gimnasia o cuando corre o juega con intensidad.</p> 	<ul style="list-style-type: none"> Hable con su médico acerca del uso de las medicinas de alivio rápido (rescate) antes y después de la actividad. Haga calentamiento durante 10 a 15 minutos antes de la actividad con saltos, caminando o con estiramientos. Relájese después de la actividad durante 10 minutos. Respire por la nariz para calentar el aire que entra en los pulmones. Si hace frío, cúbrase la boca y la nariz con un pañuelo.
<p>¿Empeoran sus síntomas de asma/alergias después de usar alguna medicina?</p> <p> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro </p>	<p>Medicinas</p> 	<p>Las medicinas comunes incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> Aspirina Motrin, Advil, Aleve, Naprosyn Beta-bloqueadores (Corgard, Inderal, Normodyne, Pindolo, Trandate) Inhibidores de la ECA (Accupril, Aceon, Altace, Captopril, Lotensin, Monopril, Univasc, Vasotec, Zestril) 	<ul style="list-style-type: none"> Evite los medicamentos que son un desencadenante conocido. Dígale a su médico acerca de cualquier hierba, suplementos o vitaminas que esté tomando. Los inhibidores de la ECA pueden causar una tos crónica que podría confundirse con un síntoma del asma.
<p>¿Empeoran sus síntomas de asma/alergias cuando esta cerca de químicos o productos de olor fuerte?</p> <p> <input type="checkbox"/> Sí <input type="checkbox"/> No <input type="checkbox"/> No sé/No estoy seguro </p>	<p>Olores Fuertes</p> 	<p>Cualquier artículo de olor fuerte puede desencadenar un ataque de asma. Una de las más comunes es:</p> <ul style="list-style-type: none"> Limpiadores Blanqueador Pesticidas Ambientadores o aromatizadores eléctricos Potpourri Perfume/Loción para después de afeitarse Cosméticos Lociones Pinturas Pegamentos/Adhesivos 	<ul style="list-style-type: none"> Evite los artículos que tienen olores fuertes. Cambie a productos menos tóxicos "libres y transparentes" o "verdes". Aprenda a hacer sus propios productos de limpieza seguros y "verdes". Evite pintar o usar otros productos químicos cuando un niño con asma esté presente y abra las ventanas y use ventiladores. Utilice un extractor de aire o abra una ventana cuando se utiliza un gas sin salida al exterior o un calentador de queroseno o una estufa de gas.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

1.800.7.ASTHMA • www.aafa.org