

# Calidad del aire en casa y el asma

La mayoría de nosotros pasamos mucho tiempo dentro de casa. El aire en el interior puede tener contaminantes que desencadenan ataques de asma. El control de la calidad del aire dentro de su casa puede ayudarlo a prevenir ataques de asma.

## Problemas que puede notar inmediatamente



Más síntomas de asma



Más infecciones respiratorias graves



Más consultas al médico y visitas al hospital



## Problemas a largo plazo



Salud y desarrollo pulmonar afectados



Menor capacidad para estar activo

A continuación se muestran los desencadenantes comunes del asma de cada habitación de su casa. Lea las ideas sobre cómo mejorar la calidad del aire en su hogar y marque  las que puede hacer.

**Los ácaros** son demasiado pequeños para ser vistos. Viven en los colchones, las almohadas, los tapetes, la ropa y los peluches.

**Qué hacer:**

**Cree una zona segura para dormir.**

- Lave la ropa de cama y otras telas en agua caliente cada semana.
- Elija peluches lavables y manténgalos fuera de las camas.
- Cubra los colchones y las almohadas con cobertores libres de polvo con cierre.



**El moho** crece en las áreas húmedas como los baños y las cortinas de la ducha.

**Qué hacer:**

**Mantenga las superficies secas.**

- Arregle los escapes de agua.
- Instale un extractor para controlar la humedad y disminuir el crecimiento del moho.
- Reemplace los materiales que acumulan el moho.
- Limpie el moho de las superficies duras.



**El humo de segunda mano** de los cigarrillos, las pipas, las estufas de leña o las chimeneas contaminan el aire.

**Qué hacer:**

**Haga que su casa sea una zona libre de humo.**

- No permita que fumen en su casa.
- No queme leña en su casa.



**Mascotas.** El pelo de su mascota, la caspa, la orina y la saliva pueden desencadenar ataques de asma.



**Qué hacer:**

**Evite las pieles y las plumas.**

- Mantenga las mascotas fuera de los dormitorios.
- Mantenga las mascotas lejos de los muebles cubiertos con tela, los tapetes y los peluches.
- Si es necesario, mantenga las mascotas afuera o encuéntreles otro hogar.

**Las plagas** como las cucarachas y las ratas encuentran migajas de comida. Sus excrementos pueden desencadenar ataques de asma.

**Qué hacer:**

**Mantenga todo limpio.**

- No deje comida o basura.
- Limpie todas las migajas de comida y los líquidos derramados inmediatamente.
- Use carnadas o trampas en lugar de aerosoles para el control de plagas.



## Soluciones diarias

### Disminuya los desencadenantes del asma y las alergias



Aspire, quite el polvo y lave la ropa de cama cada semana.



Use productos de limpieza ecológicos. No mezcle los productos de limpieza como cloro y amoníaco.



Cuando el clima lo permita, abra las ventanas y las puertas, en especial si pinta, lija o utiliza químicos.



Evite productos aromatizados como perfumes y velas.



Para obtener información detallada sobre cómo limpiar el moho, consulte [www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home](http://www.epa.gov/mold/mold-cleanup-your-home).

## Mejoras del hogar

Éstas tareas pueden requerir un poco más de planificación, pero igualmente las puede hacer. Estas mejoras pueden prevenir problemas de salud a corto y largo plazo para usted y su familia.



### Aumente el flujo del aire

- Instale extractores de aire que envíen el aire afuera, en la cocina y el baño. Esto puede ayudar a secar el aire y prevenir el moho y los hongos.
- Asegúrese de que las chimeneas y las estufas de leña ventilen hacia el exterior.
- Asegúrese de que las estufas, los calentadores y otros artefactos domésticos ventilen hacia el exterior.



### Use limpiadores de aire

- Cambie los filtros de los calentadores y los aires acondicionados periódicamente.
- Utilice a una aspiradora con filtro HEPA.
- Si tiene asma o alergias, piense en comprar un sistema de filtrado de aire. (Puede conseguir uno portátil).



### Compre productos seguros

- Cuando compre muebles, tapetes o colchones nuevos, busque productos que estén libres de formaldehído. Los productos siempre deben tener acabados bajos en compuestos orgánicos volátiles (VOC, por sus siglas en inglés) o no tenerlos.
- Piense en reemplazar las alfombras por pisos duros.



### Encuentre las causas

- Haga pruebas para radón. El radón puede causar cáncer de pulmón. Las pruebas son fáciles y asequibles, y los problemas se pueden solucionar. Para conocer más, pida el folleto informativo de Intermountain sobre el radón.
- Haga revisar los calentadores y los electrodomésticos en busca de escapes. Solucione los problemas.

Para obtener ayuda sobre estos recursos de mejora, consulte <http://slco.org/green-healthy-homes/>

**Para obtener más información.** La información contenida en este folleto está adaptada del sitio web de EPA Indoor Air Quality (Calidad del aire en el interior de EPA). Para obtener más información, consulte [www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq](http://www.epa.gov/indoor-air-quality-iaq).

Indoor Air Quality and Asthma

Intermountain Healthcare cumple con las leyes federales de derechos civiles aplicables y no discrimina por motivos de raza, color, nacionalidad, edad, discapacidad o sexo. Se proveen servicios de interpretación gratis. Hable con un empleado para solicitarlo.