

Asma es una enfermedad que cierra las vías respiratorias que mueven aire hacia adentro y hacia afuera de los pulmones. Cuando las vías respiratorias son sensitivas a ciertas sustancias de la casa (llamadas desencadenantes) estas pueden causar que las vías respiratorias se hagan cada vez más pequeñas o que se bloqueen con mucosidad. Un ataque de asma ocurre cuando alguien no tiene el suficiente aire para respirar, produciendo tos y chillidos. Los desencadenantes causan reacciones alérgicas (así que estos son considerados alérgenos):



Otros desencadenantes incluyen ratones y ratas, cucarachas, moho, y emociones fuertes al reírse, llorar, enojarse o sentir miedo.

Señales de alerta: Manténgase alerta para las señales de un ataque de asma y prevéngalo antes de que este empeore. Señales de advertencia pueden incluir tos durante la noche, nariz tapada, o moqueando, cosquilleo en la garganta, estornudar, ojos llorosos, intranquilidad, palidez, ojeras, opresión en el pecho, cansancio o debilidad, gripe, resfriado, fiebre, o dolor de cabeza. ¿Cuándo es un ataque de asma una emergencia? Cuando se presentan respiraciones anormales, tos incontrolable, chillidos desde el pecho, o uñas o labios morados estos síntomas indican que necesita cuidado médico inmediato.

Como Controlar el Asma

El primer paso: *Consulte con su doctor principal.* Si usted sospecha que su niño/a sufre de asma, asegúrese de obtener un diagnostico correcto . Si usted no tiene seguro de salud, pregunte a la clínica de [Josiah Hill III](#) para una lista de clínicas y organizaciones en su comunidad que proveen servicios gratis o a bajo costo en el condado de Multnomah.

El segundo paso: *Identifique los desencadenantes que causan el asma de su hijo/a.* Fíjese cuando el asma de su hijo/a empeora. ¿Es cuando hay niebla toxica o gases de escape? ¿Humo de cigarrillo? ¿Mascotas? ¿Polvo? Mire la lista de factores desencadenantes en esta pagina y piense cuales afectan más a su hijo/a.

El tercer paso: *Haga un plan para mantener a su hijo/a alejado de factores que causan asma.* Usted puede hacer esto removiendo estos factores de su hogar. Abajo hay algunos factores comunes que causan asma y formas para evitar que estos factores empeoren el asma.

- **Humo de segunda mano:** El humo de cigarrillos, cigarro, o pipa y el humo exhalado por un fumador puede dañar a su hijo/a. No permita que nadie fume cerca de su hijo/a y si usted fuma no fume dentro de su casa o carro.
- **Los ácaros del polvo:** Estos viven in sabanas, mantas, almohadas, colchones, carpetas, muebles cubiertos de tela, y juguetes de peluche. Lave toda la ropa que usa para su cama con agua caliente una vez por semana y séquela completamente. Use cubiertas de plástico o cubiertas a prueba de polvo en sus almohadas y colchones, sacuda el polvo cada semana, y escoja juguetes que se puedan lavar y secar completamente.
- **Mascotas:** No permita que sus mascotas duerman con su hijo/a o que se suban a sus muebles y manténgalos afuera del cuarto de su hijo/a.
- **Las cucarachas y las plagas:** Las plagas vienen a las áreas donde hay comida y agua disponible como su baño y su cocina, y áreas donde usted guarda bolsas, cajas o periódicos. Usted puede prevenir plagas arreglando tuberías con fugas de agua, manteniendo lavabos, mostradores, mesas y pisos limpios; y limpiando moronas de comida y derrames de líquidos inmediatamente. Guarde su comida en contenedores sellados. Si estos pasos no eliminan las plagas, use cebo de cucarachas o trampas – *no use sprays para controlar las plagas porque los químicos en el aire pueden causar el asma.* Mantenga las trampas fuera del alcance de su hijo/a.
- **Moho:** El moho crece en lugares húmedos como cocinas, baños, y sótanos. Si usted ve moho, límpielo inmediatamente con un tercio de peroxido de hidrógeno y dos tercios de agua. Para prevenir el moho, permita el flujo de aire abriendo sus ventanas y usando ventiladores cuando se necesite. Aun en el invierno, ventile su casa regularmente.
- **Dióxido de nitrógeno:** Dióxido de nitrógeno es un gas que irrita los ojos, nariz y garganta y causa dificultad para respirar. Puede provenir de aparatos que queman gas, queroseno (petróleo), y madera. Usted puede prevenir esto usando el ventilador en su cocina, y asegurándose de que los calentones portables y calentones de queroseno estén ventilados y que las puertas de las estufas de madera estén bien selladas.

[Josiah Hill III Clinic](#) - (503) 802-7389 www.jhillclinic.org