

Asma & Alergias

¿Debería estar preocupado(a)?

Más de ocho millones de niños en los Estados Unidos tienen una enfermedad llamada *asma*. El asma es una de las razones principales por las que los niños faltan a la escuela o terminan en el hospital. El asma hace difícil que la gente respire. Algunas veces la gente hasta muere de asma. Esta enfermedad todavía no tiene cura, pero se puede controlar.

Otras 40 a 50 millones de personas tienen alergias. Las alergias también pueden hacer difícil que la gente respire. Una alergia es una reacción poco usual a algo, como a un tipo de comida o una planta, que normalmente son inofensivas. Los síntomas comunes de las alergias son: nariz congestionada y moquienta, picazón o sarpullido. Esta sección le ayudará a hacerse las preguntas correctas para saber cómo hacer de su hogar, uno más seguro y más sano para la gente con asma o alergias.

¿Qué ocurre durante un ataque de asma?

Los episodios de asma se llaman ataques de asma. Durante un ataque, los tubos respiratorios en los pulmones, llamados *bronquios* y *bronquiolos* se encogen. En un ataque de asma:

- Los tubos respiratorios en sus pulmones se inflaman.
- Los músculos alrededor de esos tubos se contraen.
- Los tubos producen grandes cantidades de un fluido espeso llamado mucosidad.

Ud. no puede contagiarse del asma, pero tiene tendencia a recurrir en las familias. Si alguien en su familia la tiene, Ud. o sus hijos la pueden tener también. El número de casos de asma está en crecimiento y más y más gente muere por su causa cada año. Estas muertes son innecesarias.

Indicadores de un ataque de asma:

- Presión en el pecho
- Dificultad para respirar
- Silbido en el pecho
- Tos

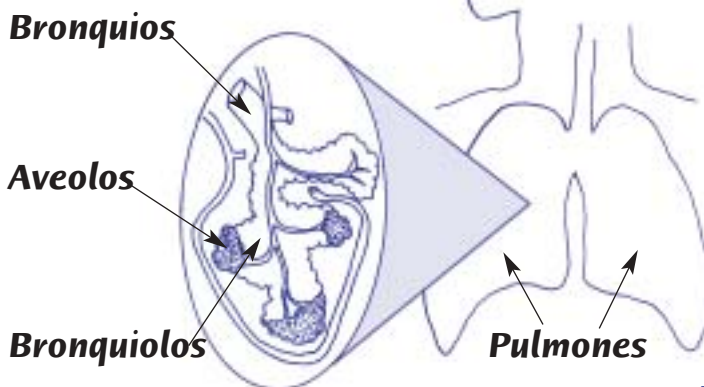
La gente con asma que aprende a reconocer los síntomas tempranos de un ataque puede tomarse el medicamento de inmediato. Es posible que esto haga que el ataque sea menos severo.

Si alguien tiene un ataque de asma fuerte, llévelo(a) a la sala de emergencias inmediatamente. Algunos síntomas de un ataque severo son:

- El *rescate* o *inhalador de medicina* de la persona con asma no le ha hecho efecto en 15 minutos.
- Los labios o las uñas de las manos de la persona están azules
- A la persona le cuesta trabajo caminar o hablar porque no puede respirar bien

Lo más importante que hay que saber sobre el asma es que Ud. la puede controlar. Los pacientes con asma (o sus padres) que saben qué medicamento tomar y lo que provoca los ataques pueden evitarlos la mayoría del tiempo. Eso significa que la gente con asma puede vivir vidas normales.

Muchos tipos de medicamentos pueden tratar el asma. Recuerde que no hay un sólo tipo de medicamento que funcione mejor para todo el mundo. Ud. y su doctor tienen que trabajar juntos para encontrar el tipo de medicamento más adecuado para Ud. Recuerde, puede ser que le lleve algún tiempo encontrarlo. También, debe tomarse el tiempo para averiguar lo que le provoca los ataques.

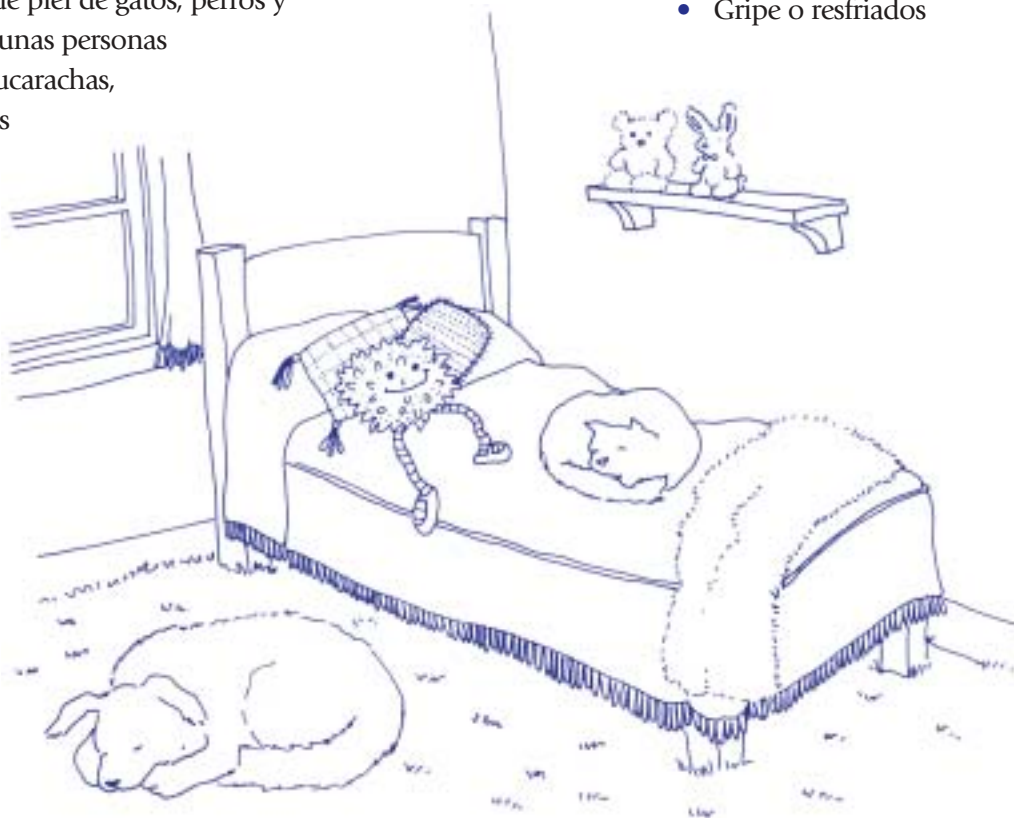


Asma & Alergias

Causas del Asma

Nadie sabe lo que causa el asma. No obstante, muchas cosas provocan ataques de asma. Este tipo de cosas se llaman *causas*. Algunas personas tienen una o dos causas, otras tienen muchas.

Algunas causas son cosas a las que la gente a menudo es alérgica. Las más comunes son *polen* (de los árboles y de las flores) y *caspa* (partículas de piel de gatos, perros y otras mascotas). También, algunas personas son alérgicas a plagas como cucarachas, roedores o *ácaros de polvo*. Los ácaros de polvo son arañas diminutas que no se pueden ver. Viven en todas partes –en las alfombras, los muebles tapizados, muñecos de peluche y ropa de cama. El *humo del cigarrillo* es otra causa común de los ataques de asma. Otras causas no tienen ninguna relación con las alergias –clima frío, ejercicio o emociones fuertes (la risa, el llanto).

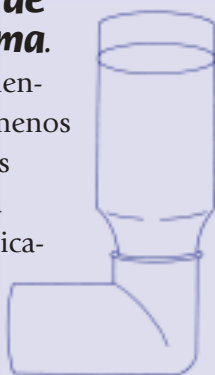


Otras causas comunes del asma

- Polvo.
- Moho.
- Productos de limpieza como pulidores de muebles o atomizadores para eliminar el polvo.
- Productos de cuidado personal como fijadores de cabello o perfume.
- Gripe o resfriados

Hay dos tipos principales de medicamentos para el asma.

Ud. (o su hijo[a]) toman regularmente un tipo para hacer los pulmones menos sensibles a las cosas que causan los ataques de asma. Aunque se sienta BIEN, es importante tomar el medicamento como se lo recetaron. Usualmente toma un par de semanas para que haga efecto. El otro tipo de medicamento se llama *medicina de rescate*. Se toma durante un ataque para



ayudar a abrir los tubos respiratorios y así poder respirar mejor.

Algunas medicinas para el asma “diarias” son *esteroides*. Es posible que esto les preocupe a algunas personas porque han oído historias sobre atletas que usan esteroides de una manera errónea. Los esteroides para el asma no son iguales. Los efectos secundarios en los esteroides para el asma son poco comunes. Los pacientes de asma usualmente respiran estos medicamentos directamente a los pulmones, por lo que sólo necesitan una dosis pequeña.

Asma & Alergias

Alergias

Los síntomas comunes de las alergias incluyen nariz moquienta o congestionada, tos, urticaria, picazón, salpullido u ojos hinchados. Las alergias pueden ser mortales para algunas personas. Cuando las personas que son sensibles entran en contacto con algo que les da alergia, como maní, se les baja la presión, los tubos respiratorios se les inflaman y pueden morir por falta de aire. Las buenas noticias son que las alergias se pueden tratar. Si tiene alergias, es importante que determine lo que las causa y cómo mantenerlas bajo control. Un doctor puede hacerle un examen para averiguarlo. Es posible que la gente con alergias severas necesite tener consigo el medicamento de emergencia todo el tiempo.

Alérgenos comunes

Un *alérgeno* es algo que causa síntomas de alergia o una *reacción alérgica*. Muchas de las causas del asma enlistadas en la pág. 12 también pueden causar reacciones alérgicas en la gente que no tiene asma. Hay muchos otros alérgenos también, algunos de los más comunes se enlistan aquí. Es importante hablar con su doctor si ha tenido una reacción a alguno de éstos:

- **Comidas:** leche y productos lácteos, cítricos como naranjas y limones, colorantes y saborizantes artificiales, nueces y mariscos como camarones o almejas
- **Medicinas:** penicilina, algunas medicinas para el corazón y algunas medicinas para combatir los ataques.
- **Picaduras y mordeduras de insectos:** la mayoría son causadas por avispas amarillas, abejas, avispas, avispones y hormigas de fuego. En algunas personas, las reacciones a las picaduras se hacen más serias con los años. Eventualmente, una sólo picadura puede matar. Hable con su doctor si ha tenido una reacción seria a una picadura.
- **Alérgenos por contacto:** causan reacciones cuando cosas como plantas, cosméticos, joyería o latex (un tipo de hule) tocan la piel. Los sarpullidos son reacciones comunes a estos alérgenos.

Revise las preguntas en las siguientes páginas para ayudarle a identificar problemas en su casa que puedan empeorar el asma o las alergias. Las páginas 14 y 15 le darán ideas sobre cómo mantener a su familia sana y segura.

Preguntas para hacerse

- ¿Hay alguien en su familia que tenga asma o alergias?
- ¿Alguien en su familia ha notado que la irritación en los ojos, tos o estornudos ocurren más frecuentemente mientras está en la casa?
- ¿Tiene en su casa una alfombra que no se limpia bien o no se limpia a menudo?
- ¿Tiene alfombras,



- animales de peluche o materiales lanudos en los dormitorios?
- ¿Cuán a menudo lava las sábanas, las fundas y otra ropa de cama?
- ¿Almacena alimentos en envases o cajas que no tienen tapas?
- ¿Mantiene las mascotas adentro?
- ¿Ha pasado más de un año desde que han inspeccionado y limpiado el horno, los tubos de la chimenea y las chimeneas?
- ¿Hay alguien que fume dentro de la casa?
- ¿Está su casa húmeda o con moho?

PASOS A SEGUIR

Présteles atención a su asma y alergias

Sepa lo que les causa a Ud. y a sus hijos asma o alergias. Hable con su doctor o enfermera acerca de cómo mantener un medicamento de emergencia a la mano si su asma o alergias son severas. Si alguien que quiere toma medicamentos para el asma o las alergias, asegúrese de que sepan cuando tomarlas.

Limpieza sana

Limpe su casa a menudo. Puesto que limpiar pone polvo en el aire, pídale a alguien sin asma ni alergias que lo haga. Use una máscara contra el polvo si no puede encontrar a nadie más que limpie. Puede comprar una en alguna farmacia.

Mantenga los desórdenes al mínimo. Los desórdenes recogen polvo y hacen más difícil mantener la casa limpia. Guarde sus pertenencias en cajas plásticas o de cartón en lugar de mantenerlas en pilas o montones. Puede mover las cajas para limpiar con más facilidad.

Cuando sea posible, no tenga alfombras ni moquetas. Los pisos (vinil, madera o baldosa) son mucho más fáciles de mantener sin polvo. Si tiene moquetas o alfombras páselas la aspiradora a menudo. Es posible que pueda pedir prestada o comprar una aspiradora con un filtro HEPA (Partículas de aire de alto rendimiento) [HEPA "High Efficiency Particle Air] para librarse del polvo. Llame a su departamento de salud local o estatal para obtener más información.



Mantenga al mínimo los ácaros de polvo

Use cobertores plásticos con cremallera para el colchón y la almohada debajo de las sábanas y las fundas. Los puede comprar en una tienda de departamentos local o a través del correo. Si el cobertor del colchón no es cómodo, póngale una almohadilla de colchón encima.



Lave la ropa de cama, incluyendo las sábanas, fundas y almohadillas del colchón con agua caliente todas las semanas. Las temperaturas superiores a los 54.4°C (130°F) matan los ácaros de polvo.

Control de otras plagas

Las cucarachas y los roedores pueden causar asma y alergias. Necesitan comida, agua, calor y guarida para sobrevivir. Puede controlar las cucarachas, los ratones y otras plagas haciéndoles más difícil conseguir estas cosas. (Revise el capítulo sobre pesticidas en la pág. 42 para aprender más sobre cómo manejar las plagas). De todas maneras, aquí hay algunas sugerencias para mantenerlas alejadas:



- Almacene los alimentos en envases bien cerrados.
- Limpie las migas de comida y los regueros de inmediato.
- Deseche la basura a menudo.
- Lave los platos inmediatamente después de comer.
- No deje afuera comida de mascotas ni agua durante la noche.
- Arregle las fugas de las tuberías y las goteras.
- Selle las grietas donde las cucarachas y otros insectos se esconden o por donde se introducen a su casa.

PASOS A SEGUIR, continuación

Mascotas

Las mascotas lanudas como perros, gatos y jerbos (roedores domésticos) pueden causar ataques de asma y de alergia por su saliva o caspa. Es mejor o no tener mascotas o mantenerlas afuera. Si mantiene las mascotas adentro, asegúrese de mantenerlas fuera de las áreas donde se duerme y de los muebles de tela.

Revise sus electrodomésticos

Asegúrese de que sus electrodomésticos de gas, la chimenea, el horno o la cocina de leña sean revisados una vez al año para minimizar el hollín (y protegerlo de los peligros del monóxido de carbono. Revise la pág. 26 para obtener más información.)

Revise el filtro del horno o del aire acondicionado un par de veces al año. Cámbielo cuando sea necesario. Piense en comprar filtros un poco más caros que los más económicos, van a limpiar mejor el aire de su casa.

Además, atrapan más polvo y por eso los tendrá que cambiar más a menudo.

Puede comprar filtros de aire en una ferretería. Revise las etiquetas y el empaque para obtener

más información acerca de estos

productos. Si

alquila,

hable con

su

casero(a)

sobre

estas

recomen-

daciones.



El Fumar

El humo de los cigarrillos, cigarros o pipas causan problemas de salud, especialmente a la gente que tiene asma. Lo mejor es dejar de fumar (para solicitar ayuda, comuníquese con la Asociación Estadounidense del Pulmón [American Lung Association] al 1-800-LUNG-USA). De lo contrario, fume afuera y lejos de los niños. No encienda estos productos en su automóvil porque el humo puede quedarse allí y afectar a los niños.



Moho

Cuando la gente respira moho puede causarles alergias y asma. El moho necesita agua para crecer. Mantenga su casa seca para controlar el crecimiento de moho. Esto también le ayudará con las cucarachas y los ácaros de polvo. Consulte el capítulo sobre moho en la pág. 17 para obtener más información.

Instalar limpiadores de aire en los dormitorios de pacientes con alergias y asma les puede ayudar. Los limpiadores de aire buenos (con filtros HEPA) cuestan alrededor de \$100 más o menos. NO use un limpiador de aire que produzca ozono, porque el ozono puede causar problemas de salud.

Asma & Alergias

¡Cuando tenga dudas, pregunte!

- Su oficina local de Extensión del condado
– búsquela en su directorio telefónico
- Su departamento de salud local o estatal
– búsquelo en su directorio telefónico
- Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association) 800/LUNG-USA—www.lungusa.org
- Asociación de Limpieza con Jabón y Detergente para el Control de Alergias y Asma (The Soap and Detergent Association Cleaning to Control Allergies and Asthma 202/347-2900
—www.cleaning101.com/house
- Aire Saludable en Interiores para Hogares Estadounidenses (Healthy Indoor Air for America's Homes) 406/994-3451—www.montana.edu/wwwcxair
- Red contra el Asma y las Alergias: Madres de Asmáticos (The Allergy & Asthma Network: Mothers of Asthmatics) 800/878-4403—www.aanma.org
- Red contra Alergias a la Comida y a la Anafilaxia (The Food Allergy & Anaphylaxis Network) (FAAN) 800/929-4040—www.foodallergy.org

Apuntes

