



CÓMO PURIFICAR EL AIRE QUE PROVOCA ATAQUES DE ASMA EN INTERIORES

DIEZ PASOS PARA HACER SU CASA ACOGEDORA PARA ASMÁTICOS

1. **Vaya afuera a fumar.** Uno de los provocadores más comunes del asma en la casa es el **humo de tabaco en el medio ambiente**. Hasta que no deje de fumar, fumar afuera, no en la casa ni en el auto.
 2. **¡Adiós, ácaros! Los ácaros del polvo** también provocan asma. Para controlar los ácaros, cobra los colchones y las almohadas con cubiertas a prueba de polvo y cierre de cremallera (impermeable a los alérgenos). Lave las sábanas y las frazadas con agua caliente una vez a la semana.
 3. **Juegue a lo seguro.** El ozono y la contaminación de partículas pueden ocasionar ataques de asma. Esté al tanto del Índice de Calidad del Aire (AQI) cuando escuche el informe local del tiempo. Cuando los índices AQI alcancen niveles insalubres, limite las actividades al aire libre.
 4. **Poco a poco se llega lejos.** Reduzca la acumulación diaria de polvo sacudiéndolo con regularidad con un trapo húmedo y aspirando la alfombra y los muebles tapizados.
 5. **Proteja su casa. Los animales domésticos** pueden provocar ataques de asma con las escamas que suelta su piel, la orina y la saliva. Si es posible, mantenga los animales domésticos fuera de la casa.
 6. **Eche a los invitados indeseables. Las cucarachas** pueden provocar asma. No las invite a su casa dejando comida o basura afuera. Siempre limpie los residuos de comida o derrames de líquidos, y guarde los alimentos en contenedores a prueba de aire.
 7. **Piense antes de fumigar.** En lugar de rociar pesticidas, controle las plagas con cebo o trampas. Si es necesario fumigar, siempre haga circular aire fresco por la habitación que haya rociado y haga salir de ella por varias horas a las personas que sufren de asma.
 8. **Acabe con el moho. El moho** es otro de los provocadores de asma. La clave para controlar el moho es controlar la humedad. Lave y seque las superficies duras para prevenir y eliminar el moho. Cambie las losetas de techo y alfombras enmohecidas.
 9. **Ventile.** Reduciendo la humedad se controlan los provocadores de asma como el **moho, las cucarachas y los ácaros del polvo**. Use extractores de aire o abra las ventanas cuando cocine y tome una ducha. Arregle las llaves de agua que se salen, u otras fuentes indeseadas de agua.
 10. **Planee antes del ataque.** Trabaje con su médico o proveedor de atención de salud para formular un plan por escrito para controlar el asma de su hijo, en el cual se incluya información sobre las cosas que le provocan el asma y cómo controlarlas.
- Pegue una nota.** Pegue este plan en su refrigerador para ayudarle a *controlar los provocadores de asma y reducir los ataques de asma en su casa*. Compártalo con las personas que pasan tiempo con su hijo, como los maestros, las personas que cuidan niños y entrenadores deportivos.