


Olores, Aromas, Aerosoles

- ⇒ Si es asmático, debe estar fuera de la casa mientras se realizan trabajos de pintura adentro de la casa. Deje una ventana abierta unos centímetros por dos a cuatro semanas después de haber pintado para ventilar los humos. 
- ⇒ Tratar de evitar los perfumes y cosméticos perfumados tales como polvo de talco y fijador para el cabello
- ⇒ No utilizar vaporizadores o productos perfumados de limpieza del hogar
- ⇒ Abrir la ventana mientras cocina o utilice un ventilador

Moho y Polen

- ⇒ Permanezca en interiores cuando el conteo de polen es alto
- ⇒ Use el aire acondicionado, especialmente en el dormitorio
- ⇒ Mantenga las ventanas cerradas durante las horas en que el polen al aire libre y los niveles de moho son altos
- ⇒ Evite las fuentes de materiales en descomposición (es decir, las hojas mojadas)
- ⇒ No calentar o cocinar con queroseno, propano o carbón en interiores
- ⇒ Evite chimeneas y estufas de leña

Clima & Otros Factores Exteriores

- ⇒ Permanezca en el interior o limite actividades en el exterior cuando los niveles de ozono son altos. Los niveles de ozono se acentúan, de abril a octubre, cuando la temperatura es caliente y el aire está viciado
- ⇒ Abríguese en el invierno y en días ventosos. También use una bufanda o cubra su boca o nariz si hace frío o viento

¡Los Ataques de Asma se Pueden Prevenir!

El asma afecta uno de cada 13 niños en edad escolar en los Estados Unidos, y las tasas son aún más altas entre las poblaciones afroamericanas.

Señales de advertencia de un ataque de asma incluyen:

Dificultad en respirar, tos, estrechamiento de la vía aérea/el pecho, dificultad para respirar o falta de aire, picazón en los ojos, lagrimeo u ojos vidriosos.

Hable con sus proveedores de salud:

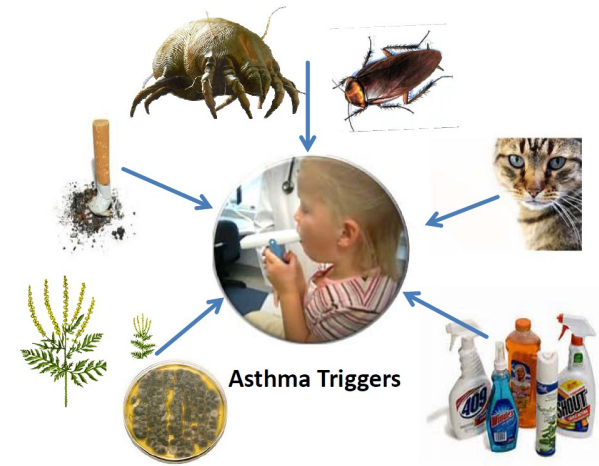
- ⇒ Sobre sus objetivos del tratamiento del asma, la manera de alcanzarlos, y un plan de emergencia
- ⇒ Su medicación— para qué sirven, cuánto tomar, y cuándo y cómo tomarlas
- ⇒ Cómo usar su inhalador y un medidor de flujo máximo, si usted tiene uno
- ⇒ Una referencia al Distrito de Salud de la Ciudad de Richmond para una evaluación de Hogares Saludables
- ⇒ Un plan de acción para el asma por escrito para responder al empeoramiento de los síntomas

Para más información, por favor llame al Distrito de Salud de la Ciudad de Richmond, Iniciativa de Hogares Saludables y Libres de Plomo
400 E. Cary Street
Richmond, VA 23219
Teléfono: 804-205-3500 x7
Fax: 804-371-2271

Hogares Saludables **Procedimientos Contra los Factores Que Pueden Alterar el Asma**



¡Ataques de Asma se Pueden Prevenir!



Distrito de Salud de la Ciudad de Richmond Iniciativa de Hogares Saludables y Libres de Plomo



Cosas que pueden alterar los síntomas del asma y los pasos que usted puede tomar para controlarlos:

Ambiental/Humo de Tabaco



No fume ni permita que nadie fume en la casa.

Anime a los miembros del hogar para dejar de fumar. Incluso cuando fuman afuera, el olor persiste en su ropa y en el pelo.

Fumadores asmáticos tienen asma más frecuente y ataques graves de la misma; **DEJEN** de fumar.

No utilice ambientador para enmascarar el olor del tabaco; éste no elimina químicos perjudiciales del tabaco, pero el producto químico en el pulverizador puede agravar aún más los síntomas de asma.

Caspa de Mascotas



No mantenga en casa mascotas peludas o con plumas.

Si usted tiene que tener una mascota, manténgala fuera de los dormitorios.

Si hay calefacción de aire forzado en la casa, donde hay mascotas, utilice un filtro de aire plisado de alta calidad para atrapar la caspa del animal que circula en el aire.

Bañe a su mascota por lo menos mensualmente con champú contra alergias.

Reducir las visitas a los hogares con mascotas y cuando visite tomar medicamentos para el asma sugerido por su proveedor de atención médica.

Cucarachas



¡No las alimente!

Guarde o refrigere los alimentos en recipientes con buenas tapas.

Limpie y desengrase las áreas de cocina después de comer (es decir, no dejar restos de comida, platos grasientos o sucios durante la noche para alimentar a las cucarachas).



Lave el plato de las mascotas y selle bien el contenedor o bolsa de comida de las mascotas.

Elimine la fuente de agua o humedad reparando fugas, limpiando derrames, y manteniendo las superficies secas.

Vacíe los basureros regularmente y limpie alrededor de ellos a menudo.

Limpie todas las superficies de muebles una vez a la semana para eliminar los excrementos de cucaracha (se ven como café molido). ¡Las cucarachas comen sus propios excrementos!

¡¡No les de un hogar acogedor!!

Selle escondites como los agujeros y grietas en las paredes, a lo largo de los zócalos, tuberías, ventanas y puertas con calafateo o masilla.

Sellar las grietas donde una moneda puede encajar.

Ordenar y limpiar papeles y montones de basura; son los sitios favoritos de las cucarachas y los ácaros del polvo para esconderse.

Limpie semanalmente los zócalos, los bordes a lo largo de las paredes y las superficies horizontales, como encimeras, estantes en el interior de los armarios, debajo de los fregaderos, etc. con un limpiador suave y sin olor.

Aspirar semanalmente las alfombras y tapetes, pero haga que los asmáticos salgan por varias horas o que lleven una máscara. Lo mejor es usar una aspiradora HEPA para prevenir la re-entrada de polvo en el aire.

Utilice Pesticidas Menos Tóxicos:

Utilice cebos de gel, cebo casero, y/o polvo de ácido bórico. Siga todas las instrucciones del producto y manténgalos fuera del alcance de los niños y las mascotas.

Nunca use un nebulizador o bomba pesticidas. El olor se queda en el aire y puede agravar los síntomas asmáticos. También deja residuos tóxicos en la superficie y en los alimentos y puede causar envenenamiento a los niños.

Sólo use pulverización como último recurso y límitelo sólo donde las cucarachas viven y se esconden. Siga todas las instrucciones del producto para proteger a los ocupantes.

Las personas asmáticas no deben estar en su casa cuando se utiliza aerosol, nebulizador, o una bomba. Ninguna persona debe estar en su casa después del tratamiento durante cuatro horas o más. Abra las ventanas para ventilar gases tóxicos. Limpie las superficies antes de preparar y/o consumir alimentos.

Ácaros del Polvo



Ponga su colchón y almohada en cubiertas protectoras de polvo y cerradas con cierre (alergeno impermeable).

Use almohadas y ropa de cama que no contienen plumas.

Ordenar y limpiar papeles y montones de basura; son los sitios favoritos de las cucarachas y los ácaros del polvo para esconderse.

Evitar dormir o acostarse sobre muebles de tela, si no se ha lavado o limpiado regularmente.