

## ASMA: LO QUE TÚ Y TU FAMILIA DEBEIS SABER Y PODEIS HACER

Los niños y jóvenes con asma pueden y deben llevar vidas normales y activas si saben controlar su asma. Pueden jugar, hacer deporte y asistir a la escuela.



En el asma los bronquios de los pulmones están inflamados, se estrechan y tienen moco; por eso cuesta respirar, hay tos y se oyen pitidos o silbidos en el pecho.

Muchos asmáticos son alérgicos a diversas sustancias: ácaros (insectos que viven en el polvo de casa), pólenes, pelos de animales u hongos de la humedad.

El asma no es contagioso, pero sí que tiene una predisposición familiar.

### NUEVO HIJO: QUÉ HACER SI EN SU FAMILIA YA HAY ALGUIEN CON ASMA



No fume durante el embarazo ni permita que fumen cerca de su bebé ni dentro de su casa.

Dele pecho sin utilizar leches artificiales los primeros 6 meses.

Recubra el colchón del bebé con cubierta especial a prueba de polvo o use uno antialérgico.

Mantenga su casa libre de animales domésticos.



### LO QUE PUEDE DESENCADENAR LAS CRISIS DE ASMA:



Animales domésticos  
Humo de tabaco  
Humo de chimenea  
Polvo del dormitorio

Polvo de barrer  
Olores de pulverizadores  
Polen de plantas  
Tiempo húmedo



También los resfriados, respirar aire frío y el ejercicio pueden desencadenar un ataque de asma. Es conveniente vacunarse de la gripe cada año.

## CÓMO EVITAR LAS CRISIS DE ASMA

Mantengan fuera de su hogar animales con piel o plumas.

No tengan mascotas.

Eviten olores penetrantes.

Usen productos sin perfumes.

No utilicen pulverizadores

Mantenga libre de cucarachas el domicilio.

No fumen en el interior de casa. Busquen ayuda para librarse de la adicción al tabaco.



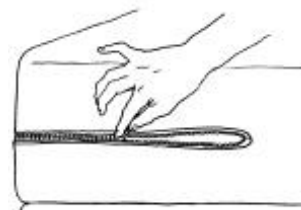
**En el dormitorio:** Disminuyan el polvo que se acumula en colchones, peluches, cuadros y cortinas: Cuantos menos cosas haya, cuadros y muebles incluidos, mejor.



No tengan alfombra, moqueta, sillas tapizadas, cojines ni peluches.

Tapen los colchones con cubres a prueba de polvo.

Laven con frecuencia sábanas, colchas, mantas y cortinas (a ser posible con agua a más de 60°) y déjenlas secar al sol.



**Mantengan el aire de casa fresco y limpio:** Abran las ventanas si hay humo de cocinar u olores penetrantes (barnices u otros).



Si la calefacción es de chimenea o keroseno mantengan un mínimo abiertas las ventanas para ventilar.

Ventilen bien a diario, pero eviten abrir las ventanas si hay contaminación, humo de escapes, polvo o pólenes de flores y árboles.

Si tienen aire acondicionado limpien rejillas y filtros con frecuencia.



**Realicen las tareas de riesgo cuando la persona con asma no esté en casa:**

Barrer, aspirar o sacudir el polvo. De preferencia levante poco polvo, utilizando mopa húmeda o aspirador.

Pintar o barnizar.

Usar pulverizadores o insecticidas.

Limpiar con productos de fuerte olor (amoníaco, lejía, salfumán...)

Cocinar platos de olor penetrante.

Ventile la casa antes de que regrese la persona que tiene asma.

Si una casa o apartamento ha estado cerrado mucho tiempo (casas de verano) límpienlo y ventílenlo antes de que el familiar asmático vaya allí.

