

# Recomendaciones para controlar los factores gatillantes

## Programa de Asma Bronquial Infantil

### Humo de tabaco

El humo de los cigarrillos contiene muchos irritantes de la vía aérea. Los niños que se exponen al humo del tabaco tienen más exacerbaciones de asma, infecciones de vías respiratorias bajas y de oído medio. “Fumar afuera” no es suficiente para limitar el daño que provoca el humo del cigarrillo en los niños, ya que sus componentes tóxicos se pegan a la ropa, el cabello y manos.



- Mantenga su casa y automóvil libre de humo.
- Busque ayuda para dejar de fumar.
- Escoja ambientes libres de humo.
- Si decide fumar, hágalo al aire libre, cubriendo su ropa y cabello. Al regresar a la casa debe cambiarse de ropa y lavarse las manos.

### Contaminación del aire

Para reducir la contaminación del aire en el hogar, la mejor forma es el control de las fuentes y la ventilación adecuada.



- Evite la calefacción de combustión interna, como la derivada del petróleo, gas, carbón y leña.
- Prefiera la calefacción eléctrica o central, y mantenga la temperatura entre 20 y 22 grados.
- Los padres que trabajan cerca de lugares con fuerte olor a químicos, deben cambiarse de ropa antes de regresar a sus hogares.
- Evite los olores fuertes y el uso de productos y materiales que emitan sustancias irritantes, tales como humo, perfumes intensos, talco, atomizadores para el cabello, productos de limpieza, vapores de pintura, aserrín, tiza molida, ambientadores e insecticidas.

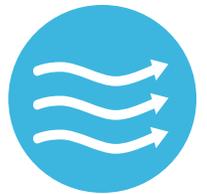
La contaminación del aire exterior, especialmente por ozono y material particulado, pueden aumentar los síntomas del asma.

- Utilice filtros HEPA en los ventiladores de la casa.
- Aconseje al niño que permanezca lejos de los dispositivos de escape de gases del bus escolar y de los camiones
- Evite realizar actividad física deportiva en los días de preemergencia o de emergencia ambiental.

### Condiciones climáticas

Un aire frío y seco puede desencadenar síntomas de asma.

- Evite cambios bruscos de temperatura.
- Respire a través de la nariz, lo que ayuda a calentar el aire antes que entre a los pulmones. Cubra las fosas nasales con un cuello de polar durante el invierno para así mantener la respiración cálida y húmeda.
- No realice actividad física en exteriores en los días muy fríos.



### Infecciones respiratorias virales

En los niños, las infecciones respiratorias virales son el desencadenante más frecuente de crisis de asma y se producen al entrar en contacto con personas afectadas. Para prevenirlas, las recomendaciones son:

- Evitar el contacto con personas resfriadas.
- Evitar el hacinamiento durante epidemias de gripe.
- Lavarse las manos frecuentemente.
- Ventilar la casa por sectores.
- Aplicar la vacuna contra la influenza anual.



## Recomendaciones para controlar los factores gatillantes específicos



### Ácaros del polvo

No importa cuán limpia sea una casa, es imposible eliminar los ácaros del polvo completamente. Las siguientes sugerencias pueden reducir la exposición a este agente, poniendo énfasis en aplicarlas en el lugar donde duerme el niño.

- Ponga fundas especiales antiácaros a todas las almohadas y colchones de las camas donde duerme el niño. Estas deberán ser lavadas cada dos semanas, a una temperatura de 40° durante 45 minutos.
- Lave semanalmente las sábanas en agua caliente (mayor a 30°).
- Reemplace la lana, o las plumas de la cama, por materiales sintéticos que aguanten el lavado frecuente con agua caliente.
- Retire del dormitorio los peluches, o bien lávelos y séquelos adecuadamente con una frecuencia semanal.
- Ventile el colchón en invierno cada dos o tres meses, o expóngalo directamente al sol en verano.
- Aspire una o dos veces a la semana, preferiblemente con aparatos que tengan filtro HEPA o una bolsa microfiltro de doble capa (cuando el niño no está).
- Utilice un trapo húmedo para retirar el polvo y no use uno seco, porque esparce los alérgenos de los ácaros del polvo.
- Evite el uso de humidificadores.
- Considere reemplazar las cortinas por persianas u otro tipo de cubiertas que se puedan limpiar.
- Evalúe retirar la alfombra de la habitación del niño.
- Considere eliminar los muebles tapizados.



### Animales

Las intervenciones relacionadas con las mascotas sólo se deben recomendar si el niño es alérgico al animal; por lo tanto, se deben hacer pruebas antes de hacer cualquier recomendación.

- Considere encontrar un nuevo hogar para los gatos, perros y mascotas roedoras que permanecen dentro la casa, si esto no es posible, mantenga las mascotas fuera de la casa, especialmente fuera del dormitorio del niño.
- Aspire regularmente utilizando el mismo tipo de aparato descrito anteriormente.
- Mantenga las mascotas lejos de los muebles y afuera del automóvil.
- Bañe a los gatos y perros cada 2 semanas.



### Cucarachas

- Limpie todos los restos de alimentos tan pronto como sea posible.
- Guarde los alimentos y la basura en recipientes cerrados.
- Evite derramar alimentos en la casa, especialmente en los dormitorios.
- Arregle las filtraciones de agua y lavabos.
- Trapee el piso de la cocina, por lo menos, una vez a la semana.
- Limpie la superficie de los mesones diariamente.
- Saque la basura todos los días.
- Verifique las grietas fuera de la casa por donde puedan entrar cucarachas.
- Aplique el manejo integrado de plagas (MIP) para exterminar, primero con los métodos menos tóxicos.
- Si decide aplicar los pesticidas usted mismo, lea la etiqueta del producto y siga cuidadosamente todas las instrucciones.
- Evite utilizar aspersores de líquidos en la casa, especialmente en los lugares donde el niño gatea, juega o duerme.



### Hongos y mohos

Las esporas del moho (hongos) son alérgenos que se pueden encontrar tanto dentro, como fuera de la casa. Los mohos se desarrollan dentro de la casa en ambientes oscuros y húmedos, como los sótanos, buhardillas, baños y áreas de lavado. También están presentes en el aire acondicionado, humidificadores y bandejas de drenaje de los refrigeradores y basureros. El desarrollo del moho en el exterior es estacionario, apareciendo al comienzo de la primavera y dura hasta la primera helada.

Primero, se debe poner énfasis en el control de todas las fuentes de humedad de la casa y aquellas cosas que tienen demasiado moho como para poder limpiarlas, deben ser desechadas.

- Procure que la casa esté bien ventilada y mantenga la humedad interior a menos del 50%.
- Suprima las plantas de interior en el dormitorio, y reduzca al mínimo las plantas en el resto de la casa.
- No utilice humidificadores.
- Ventile los baños y ponga los secadores de ropa hacia afuera.
- Instale y utilice extractores en la cocina, baño y áreas húmedas.
- Evite alfombras y empapelar las paredes en las habitaciones propensas a la humedad.



### Pólenes

El polen es un alérgeno muy común de los árboles, flores, pasto y malezas.

- Limite las actividades al aire libre cuando las concentraciones de pólenes sean altas en los días con sol y viento.
- Infórmese del nivel de polen en el aire en la página web [www.polenes.cl](http://www.polenes.cl)
- Mantenga cerradas las ventanas de la casa y del automóvil durante el día. Y utilice el aire acondicionado para mantenerse fresco en el auto y dentro de la casa.
- Mantenga el pasto corto (no más de 5 cm. de alto) para reducir al mínimo la floración, y procure que el jardín esté libre de malezas.
- Evite que el niño esté presente o juegue en el exterior al cortar el pasto.