

El asma

Es una enfermedad crónica en la que ciertos estímulos producen inflamación en las vías aéreas y en consecuencia éstas se hacen más angostas, impidiendo el normal paso del aire hacia y desde los pulmones. Puede presentarse en personas de cualquier edad, sin embargo es mucho más frecuente en los niños.

Síntomas

Existen muchos factores que afectan las vías aéreas: pólenes, polvo, humo, tabaquismo, moho, pelo de animales, etc. Dichos factores son los causantes de los síntomas característicos del asma: **tos, falta de aire, sensación de opresión en el pecho y un silbido que se oye cada vez que el paciente respira.** Estos síntomas se presentan con mayor frecuencia por la noche o temprano por la mañana; cuando hace frío o si el paciente realiza ejercicio o algún tipo de esfuerzo físico.



CENTRO DE EMPLEADOS DE COMERCIO DE
LOMAS DE ZAMORA, E. ECHEVERRÍA Y EZEIZA



JORGE BENICE
SECRETARIO GENERAL

SEDE CENTRAL
ITALIA 190 - LOMAS DE ZAMORA
TEL: 4244-4171 / 4244-5008
www.ceclomasdezamora.org.ar



CENTRO DE EMPLEADOS DE COMERCIO DE
LOMAS DE ZAMORA, E. ECHEVERRÍA Y EZEIZA

ASMA Y CONTROL DEL MEDIO AMBIENTE



Prevención de Enfermedades
Promoción de la salud

CONTROL DEL MEDIO AMBIENTE

Consiste en **eliminar sustancias** que pueden desencadenar una crisis de asma. Algunas recomendaciones son:

Tratar de mantener **libre de polvo** aquellas habitaciones donde el paciente pasa la mayor parte del tiempo (especialmente el dormitorio) y retirar los objetos donde éste pueda acumularse, como alfombras, muñecos de peluche, libros viejos, cortinas, etc. Los muebles deben tener superficies lisas, que se limpiarán con un trapo húmedo, a fin de que el polvo no se disperse.

El colchón y las almohadas son fuentes de alergias en los dormitorios. Es necesario cubrirlos con una funda de tela antialérgica. Evite las almohadas hechas de materiales naturales como plumas o algodón. El colchón debe ser puesto al sol una vez por semana y luego aspirado o sacudido.

Las sábanas y cobijas deben lavarse cada semana con agua caliente y secarse con calor en secadora para impedir la acumulación de polvo y ácaros. La ropa del paciente también debe secarse en secadora.

Evitar tener animales dentro de la casa (especialmente aquellos con pelos o plumaje). En caso de que esto no resulte posible, mantenga a las mascotas fuera del dormitorio y de aquellos sitios donde el paciente pasa más tiempo.

Mantenga limpio su hogar, procure guardar los alimentos en recipientes cerrados y usar basureros con tapa. No acumule platos sucios, limpie bien aquellos lugares donde se acumulan migajas, como por ejemplo debajo de las hornallas de la cocina, del tostador o de la heladera. Estas medidas disminuyen la posibilidad de que proliferen las cucarachas, productoras de alérgenos.

El paciente asmático NO debe exponerse a olores fuertes o sustancias irritantes, como limpiadores, solventes, insecticidas, cloro, aserrín, etc.

Ventile constantemente los ambientes para impedir el crecimiento de moho y hongos, especialmente en baños, cocina y cuartos sin ventana. Si encuentra moho, límpielo con una solución de agua con cloro al 5 % y un poco de detergente, realizando esta tarea cuando la persona con alergia no esté presente, para evitar que inhale el cloro. No coloque plantas en la habitación del paciente, ya que la tierra húmeda puede propiciar la aparición de hongos.

Evite que el paciente esté presente en sitios donde hay humo de tabaco. No permita que se fume dentro de la casa.

·Repare inmediatamente las fugas de agua en su hogar, para evitar la aparición de humedad.

No permita que se corte el pasto, se barran hojas en el jardín o en la calle, en presencia de personas alérgicas, ya que estas actividades dispersan polen y moho.

Evite los cambios bruscos de temperatura y el contacto del paciente con personas que tengan infecciones respiratorias.

Evite el uso de aerosoles, aromatizadores ambientales, sahumerios y en general toda sustancia que emita fragancias u olores.

Ante cualquier cambio de estado del paciente, consulte con su médico. Siga el tratamiento indicado por éste y evite la automedicación.

El asma *no se cura en todos los casos* pero puede controlarse siguiendo las indicaciones del médico