

LEARN MORE
BREATHE BETTER®



CÓMO REDUCIR LOS ALÉRGENOS EN SU HOGAR



Evitar los causantes del asma puede ayudar a reducir la inflamación de los pulmones, disminuir los síntomas y reducir la necesidad de medicación de rescate urgente. Los causantes de alergias de interior, como el polvo o la caspa de los animales, podrían afectar su asma si es sensible a ellos, y utilizar una estrategia que elimine o minimice estos alérgenos puede ser útil.

Su profesional de la salud puede ayudarle a identificar sus sensibilidades examinando su historial médico o mediante pruebas de alergia.

Tenga en cuenta que el control de cualquier alérgeno suele requerir una combinación de enfoques, y la reducción de los alérgenos es solo una parte de un plan integral de control del asma.

Algunos consejos para comenzar: Estos consejos tienden a funcionar mejor cuando se utilizan varios de ellos juntos. Su profesional de la salud puede ayudarle a decidir cuáles son los más adecuados para usted.

ALÉRGENOS

Caspa de animales: Algunas personas son alérgicas a las escamas de piel o a la saliva seca de los animales con pelo o piel. Si usted es sensible y decide tener una mascota:

- Considere la posibilidad de mantener a la mascota afuera.
- Intente limitar su mascota a las zonas de uso común del interior.

Ácaros del polvo: Estos insectos diminutos, demasiado pequeños para verlos, se encuentran en todos los hogares: en el polvo, colchones, almohadas, alfombras, muebles de tela, sábanas y mantas, ropa, juguetes de peluche y otros artículos cubiertos de tela. Si usted es sensible:

- Debe usar fundas de colchón y almohada que impidan que los ácaros del polvo los atraviesen, junto con aspiradoras con filtro de partículas de aire de alta eficacia (HEPA).
- Considere la posibilidad de reducir la humedad interior a menos de 60%. Los deshumidificadores o los sistemas centrales de aire acondicionado pueden lograrlo.



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



National Heart, Lung,
and Blood Institute

NIH Publication No. 23-HL-8144S
August 2023

Para más información y recursos sobre asma, visite nhlbi.nih.gov/BreatheBetter (en inglés)

Cucarachas y otros roedores: Estas plagas dejan excrementos que pueden causar el asma. Si usted es sensible:

- Considere la posibilidad de aplicar un plan de control integrado de plagas.
- Guarde la comida y la basura en recipientes cerrados para reducir las posibilidades de atraer cucarachas y otros roedores.
- Utilice cebos, polvos, geles o pastas con veneno (por ejemplo, ácido bórico), o trampas para atrapar y matar a las plagas. Si utiliza un aerosol para matar cucarachas, permanezca fuera de la habitación hasta que se vaya el olor.

Moho interior: Si el moho es un causante, usted puede:

- Explorar la eliminación o limpieza profesional del moho para lograr la eliminación completa.
- Utilice guantes para evitar tocar el moho con sus propias manos si debe eliminarlo usted mismo.
- Ventile siempre la zona si utiliza un limpiador con lejía o un olor fuerte.

Polen y moho exterior: Cuando los recuentos de polen o esporas de moho sean altos, debe intentar:

- Mantener las ventanas cerradas.
- Si puede, quédese adentro con las ventanas cerradas desde el final de la mañana hasta la tarde, cuando el recuento de polen y algunas esporas de moho es más alto.
- Si sale, cámbiese de ropa en cuanto regrese y ponga la ropa sucia en un cesto o recipiente con tapa para evitar la propagación de alérgenos dentro de la casa.
- Pregunte a su profesional de la salud si necesita tomar o aumentar su medicación antiinflamatoria antes de que empiece la temporada de alergias.

IRRITANTES

Humo del tabaco:

- Si fuma, visite smokefree.gov o preguntele a su profesional de la salud formas para ayudarlo a dejar de fumar.
- Pídale a sus familiares que dejen de fumar.
- No permita que fumen en su casa ni en su auto.

Humo, olores fuertes, aerosoles y gases:

- Si es posible, evite utilizar estufas de leña, calefactores de queroseno o chimeneas.
- Intente mantenerse alejado de olores fuertes y aerosoles, como perfumes, polvos de talco, lacas para el pelo y pinturas.

Pase la aspiradora:

- Intente que alguien pase la aspiradora por usted una o dos veces por semana si la limpieza con aspiradora empeora su asma. Manténgase alejado de los ambientes mientras los aspiran y durante un rato después.
- Si tiene que pasar la aspiradora usted mismo, puede ser útil utilizar aspiradoras con filtro HEPA.

