5-minute safety talk

Asma

¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad en la cual las vías de aire de los pulmones se bloquean o se angostan, causando falta de aliento, jadeo, tos, problemas de respiración y otros síntomas. Cuando el ataque de asma es severo, la persona puede necesitar un tratamiento de emergencia para recuperar su respiración normal.

¿Tiene usted asma?

El diagnóstico es el primer paso para mantener el asma bajo control. Algunos signos iniciales de advertencia incluyen:

- fatiga
- tos, incluso cuando no esté resfriado
- jadeo
- dificultad para respirar
- tensión en su pecho
- goteos en la nariz
- picazón en la garganta
- un cambio en la densidad, cantidad o color de su mucosa

Si usted presenta regularmente alguno de estos síntomas, debería asistir a un médico a la brevedad. Cuanto antes de diagnostique, antes se podrá controlar su asma.

Disparadores

Algunas personas son más propensas a desarrollar asma que otras, y aquello que dispara la enfermedad puede variar de persona en persona. Los disparadores comunes pueden incluir humo de tabaco, contaminación del aire, polen, animales, insectos, cambios climáticos repentinos, moho e infecciones virales.

Los estudios señalan que los hijos de padres fumadores son doblemente propensos a desarrollar asma que aquellos de padres no fumadores. También los niños cuyas madres hayan fumado durante el embarazo, tienden a nacer con vías de aire de menor tamaño, lo cual incrementa sus posibilidades de desarrollar la enfermedad.

Evitando un ataque de asma

- No permita fumar en espacios cerrados. Nunca permita fumar cerca de alguien con asma.
- Trate de mantener los niveles de humedad de su casa entre 30 y 50 por ciento.
  - Use extractores o ventanas abiertas en las zonas de cocina o baños cuando esté cocinando, usando la lavadora de platos o tomando una ducha.
  - Ventile su secador de ropa hacia el exterior.
  - Use un deshumidificador en su sótano.
- Evite utilizar humidificadores. Si no puede evitarlo, limpie el humidificador de acuerdo a las instrucciones del fabricante y renuévelo diariamente con agua fresca.
- Disminuya su exposición a subproductos de combustión.
  - Verifique anualmente hornos, estufas o calentadores, para asegurar que estén operando correctamente.
  - Cambie los filtros de horno según las instrucciones del fabricante, o cada uno o dos meses durante los períodos de uso. Considere instalar filtros de mayor eficiencia.
  - Use extractores al cocinar en una cocina a gas.
- Evite el uso de aerosoles tales como desodorantes, perfumes y aromatizantes de ambiente. Evite olores de pinturas y limpiadores de aroma fuerte.
- Mantenga limpia su casa, para reducir la presencia de partículas de polvo con ácaros, polen y pelos de animales.
  - Envuelva su colchón y su somier en cubiertas de vinilo. Lave su ropa de cama frecuentemente con agua caliente (130°F/55°C). Evite los muebles que junten polvo.
  - Trate de eliminar la presencia de cucarachas.
  - Trate de mantener sus mascotas fuera de los dormitorios de los miembros de la familia que tengan asma.
  - Considere el uso de un filtro de vacío de alta eficiencia, o un sistema de vacío ventilado hacia el exterior, para la limpieza de su casa.
  - De ser posible, remueva las alfombras, cortinas y todo mueble tapizado de las habitaciones de los miembros de la familia que sufran de asma.

Visit **nsc.org/members** for more safety tips

0914 900005997 © 2014 National Safety Council