



# ASMA



“Lo más importante recordar es que usted puede controlar su asma”.

Centros para el Control de Enfermedades  
“Datos básicos sobre el asma”

## ¿Sabías que ...?

- Más de 20 millones de personas en Estados Unidos sufren de asma?
- Más de 6,3 millones de niños menores de 18 informe de asma?
- El asma es la tercera causa de hospitalización en los Estados Unidos?

## ¿Qué es?

El asma es una enfermedad pulmonar. Esto hace que la gente silba, tose, se falta de aire, ya veces incluso la muerte. Las personas con asma pueden sufrir de frecuentes periodos de dificultad para respirar llamado “asma los ataques.” Durante un ataque, las vías respiratorias se hinchan, los músculos que rodean ellos contraen y las vías respiratorias producen mucosidad espesa y amarilla.

El asma no es contagiosa, pero se ejecuta en las familias. Si los padres tiene asma, sus hijos son más propensos a desarrollarla también.

Los niños, especialmente los que viven en los hogares urbanos de bajos ingresos, están especialmente en riesgo de desarrollar asma. “African-Los niños estadounidenses en los hogares de bajos ingresos tienen más severa asma y están en mayor riesgo de muerte.

Cada persona es diferente, pero muchas cosas (llamadas asma “triggers”) puede causar ataques de asma. Estos se pueden encontrar tanto en exteriores como en interiores e incluyen:



U.S. Department of Housing  
and Urban Development

Office of Healthy Homes and  
Lead Hazard Control



HEALTHYHOMES  
Healthy Families | Healthy Children

# ASMA

- El clima frío
- polen
- Ejercicio
- estrés
- El polvo y los ácaros del polvo
- cucarachas

Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano de EE.UU.

• Oficina de Viviendas Saludables y Control de Peligros por Plomo

- hongo
- mascotas caspa (escamas de piel)
- Los roedores
- El humo del tabaco

## ¿Qué se puede hacer?

Hay tres pasos que puede tomar para reducir los síntomas del asma.

### 1. Mantener un hogar limpio.

- Asegúrese de que su casa esté libre de polvo, el hongo, el humo y
- otros posibles factores desencadenantes.
- Vacíe a menudo usando una aspiradora con un filtro HEPA (Filtración de Alta Eficiencia) filtro o la bolsa de microfiltración, si es posible.
- Eliminar las migas, gotas, derrames y platos sucios inmediatamente.
- Identificar y corregir rápidamente las fugas de agua en su hogar.

### 2. Mantenga a las personas con asma, lejos del polvo, los ácaros del polvo y el humo.

- Use cremallera "alérgenos resistentes" colchón y almohada cubre a evitar el contacto con los ácaros del polvo.
- Mantenga las mascotas afuera o lejos de los dormitorios; cabellos claros de alfombras y muebles.
- Deje de fumar o fumar sólo fuera de su casa y el coche. siempre

- mantener el humo del tabaco lejos de los niños.
- Lave ropa de cama semanalmente en agua caliente (130 F) para matar los ácaros del polvo.
- Mantenga a las personas con asma de una habitación mientras pasa la aspiradora o quitar el polvo.
- Guarde los alimentos en recipientes bien sellados para evitar atraer cucarachas y roedores.

### 3. Consultar a un médico y seguir las instrucciones del médico.

- Obtener atención médica para problemas respiratorios.
- Recibir atención médica de emergencia para ataques graves de falta de aliento o sibilancias.
- Trabaje con su médico para desarrollar un plan de manejo del asma.
- Tome toda la medicación prescrita, ya sea para prevenir los ataques o para reducir los síntomas.
- Averigüe qué alergias tiene lo que puede evitar estos posibles desencadena el asma.

Visite el sitio Web de HUD en [www.hud.gov/healthyhomes](http://www.hud.gov/healthyhomes) para más información sobre la dirección de riesgos para la salud en los hogares o para saber si HUD tiene un programa de viviendas saludables en su comunidad. Desde esta página web, usted puede descargar una copia de "ayudarse a sí mismo para un hogar saludable" para más pasos prácticos que puede tomar para hacer su hogar un ambiente sano casa.

#### Otros recursos federales

Centros de EE.UU. para el Control y la Prevención de Enfermedades – [www.cdc.gov](http://www.cdc.gov)

Agencia de Protección Ambiental de EE.UU.

[www.epa.gov/children](http://www.epa.gov/children)

#### Otros recursos

Academia Americana de Alergia, Asma e Inmunología (AAAAI) – [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org)

Fundación de Asma y Alergia de América – [www.aafa.org](http://www.aafa.org)

Las Alergias y el Asma Red de Madres de Asmáticos (AANMA) – [www.aanma.org](http://www.aanma.org)

Consulte con su médico o con su departamento local o estatal de salud.

[www.hud.gov/healthyhomes](http://www.hud.gov/healthyhomes)