

Asma y el Medio Ambiente

Asma es una enfermedad crónica que afecta las vías respiratorias que llevan el oxígeno dentro y fuera de los pulmones. Si una persona tiene asma, estas vías respiratorias están irritadas e inflamadas. Asma puede causar falta de aliento, dificultad al respirar, tos y opresión en el pecho. Para algunas personas, los síntomas del asma solo aparecen cuando están expuestos a algo que irrita la respiración. Otros tienen un asma que los hace tener dificultad al respirar todo el tiempo.

Exposición y Riesgo

Aunque asma afecta a cualquier persona en cualquier edad, es más común que comience en la niñez que en los adultos. Los ataques de asma han sido vinculados con actividad física, infecciones respiratorias, exposición al medio ambiente como alérgenos, humo de cigarrillo y contaminación en el interior y al aire libre. Los desencadenantes más comunes de un ataque de asma son el polen, el ejercicio, la contaminación como los pesticidas y la gasolina. Como desencadenantes de asma al interior son moho, polvo, humo de cigarrillo de segunda mano y ácaros de los animales.

La contaminación atmosférica, como el ozono y partículas de polución, puede hacer que los síntomas de asma empeoren y desencadene un ataque. Adultos y niños con asma tiene más probabilidad de tener síntomas cuando el ozono y las partículas de polución están en el aire.

El ozono se encuentra a menudo en los días calurosos del verano, especialmente en las tardes y al caer la noche. Las partículas de polución pueden encontrarse a cualquier momento del año, inclusive en el invierno. Puede ser especialmente malo:

- Cuando el clima esta calmado y la polución puede aumentar,
- Cerca de calles con mucho tráfico, y alrededor de empresas que producen polución y,
- Cuando el humo de estufas de madera, chimeneas y vegetación en llamas están en el aire.

Importantes desencadenantes del asma son:

- Cigarillo de segunda mano;
- acaros;
- contaminación al aire libre;
- alergenios de cucarachas;
- mascotas;
- moho;
- actividad física extrema;
- algunas medicinas;
- mal tiempo como tormentas, mucha humedad, temperaturas bajo cero;
- algunas comidas y aditivos; y
- estados de emoción fuerte que pueden llevarlo a un ataque de asma.

Prevención de Asma

Asma no tiene cura pero puede controlarse. La mayoría de los problemas asociados con asma, incluyendo estar en el hospital, se pueden prevenir si el asma es manejada apropiadamente. Un control efectivo incluye:

- conocer los desencadenantes del asma,
- manejo apropiado de medicamentos,
- supervisión continua de la enfermedad, y
- educación al paciente sobre cómo controlar el asma.

Las formas más efectivas de controlar el asma al interior de la casa son disminuir el polvo, limpiar el moho y controlar los ácaros en las mascotas.

Para que las personas puedan tomar decisiones y proteger la salud de la contaminación al aire libre, deben de: saber si son sensibles a la polución, conocer cuando y donde la polución es mala, planear actividades al aire libre cuando los niveles de polución están bajos, mantener la medicina de acción rápida a mano cuando hace actividades al aire libre y seguir un plan de manejo propio del asma. Para más información y/o ayuda para desarrollar un plan de manejo del asma visite <http://www.polkcountyiowa.gov/health/pages/espanol.aspx> o llame a Ana Coppola al 323-5227.