

Asma es una enfermedad inflamatoria crónica común, se caracteriza por síntomas que hacen difícil respirar a la persona afectada. Entre otros síntomas incluyen sibilancias, tos durante la noche, opresión en el pecho, y dificultad para respirar. Asma es causado por una combinación de factores en el medio ambiente y genéticos.

Cada año, asma afecta la salud de más de 25.9 millones de individuos en los Estados Unidos. A aquellos afectados con la enfermedad, más de un tercio es menor de 18 años. Niños con asma pierden más días en ir a la escuela y tienen más visitas a la sala de emergencia que cualquier otra condición crónica. Hay varias formas de tratamiento médico para disminuir los ataques de asma y ayudar a aliviar los síntomas, aunque la salud de su casa también ayuda al tratamiento.

Nuestras casas pueden estar llenas de desencadenantes en el medio ambiente que podrían agravar el asma. Estos son algunos alérgenos o desencadenantes:

- Acaros del polvo
- Pelos, escamas de las mascotas
- Cucarachas
- Moho y humedad en el medio ambiente
- Humo de tabaco o humo de segunda mano
- Fragancia o perfume
- Productos de limpieza o aerosoles

Hay varios pasos que se pueden seguir para mejorar las condiciones en el medio ambiente de la casa. Si ácaros del polvo es un problema, use una aspiradora con filtro HEPA para atrapar los alérgenos. Asegúrese de lavar la ropa con agua caliente, especialmente la ropa de cama y protectores de colchones y almohadas. Estas funcionan como una barrera protectora entre el individuo con asma y los ácaros. Para eliminar el moho y humedad de la casa, use un deshumidificador o aire acondicionado para mantener un nivel de humedad del 50% o menor. En baños y cocinas se debe de prender el conducto de ventilación cuando se utilizan, esto para remover el moho de la casa.

Para reducir cucarachas o ratones, se deben de limpiar los utensilios de comida todos los días. Mantenga comida, basura, y recipientes de comida cerrados, inclusive la comida de mascotas. La preparación de comida y el comer solo debe de hacerse en un solo lugar, en la cocina y en el comedor. Superficies y pisos se deben de lavar y trapear por lo menos una vez a la semana.

Usted puede calificar para el programa de Casas Saludables (Healthy Homes Des Moines por sus siglas en inglés). El programa busca por el origen del problema, el causante del asma. Alérgenos comunes como moho, ácaros, químicos, y mascotas están frecuentemente presentes en las casas, y si estos son eliminados, la calidad de vida del niño o adulto con asma puede mejorar enormemente. Además, de recibir educación con el propósito de ayudar a familias a manejar los síntomas del asma, individuos recibirán suministros de limpieza y reparación en la casa para eliminar los alérgenos causantes del asma. El programa funciona por medio de referencias por parte de escuelas y oficinas médicas. El programa acepta familias con niños en edades entre dos y 18 años, que vivan en el Condado de Polk- Iowa, que tengan un diagnóstico de asma, y que la familia tenga un ingreso promedio de menos del 80% o que sea elegible para Medicaid. Para más información sobre el programa, visite la página web <http://www.healthyhomesdesmoines.org/>