

# Factores desencadenantes de Asma y Alergias



## Irritantes químicos

Los síntomas de asma pueden empeorar con **el humo de segunda mano, los limpiadores, las pinturas, los cosméticos y los desodorantes ambientales**. Grandes cantidades de estos productos químicos pueden permanecer en el aire durante mucho tiempo después de aplicarlos. **Toda medida que se toma para reducir la cantidad de irritantes químicos en la casa conduce a que sea más sana.**



## Posibles efectos sobre la salud

- Factor desencadenante de asma
- Irritación de los ojos, nariz, y garganta
- Dolores de cabeza
- Náusea
- Pérdida de coordinación



Lea las etiquetas de los productos y fíjese en frases como PELIGRO, ADVERTENCIA, y CUIDADO. Mantenga estos productos fuera del alcance de los niños y guárdelos con seguridad.

## Evite los irritantes químicos

- **Mantenga el aire en movimiento** en su casa deje abiertas las puertas y ventanas a fin de que entre aire fresco.
- **Aplique productos menos tóxicos** (como limpiadores ecológicos, que no contienen irritantes químicos y que son más sanos para su familia y el medio ambiente) o simplemente deje de usar productos químicos irritante:
- **Si tiene que usar un product químico irritante:**
  - Asegúrese de que no haya ninguna persona con asma cercana.
  - Abra puertas y ventanas para ventilar.
  - Siga las instrucciones para no usar demasiado producto.
- Cuando sea possible, aire las alfombras y los muebles nuevos fuera de la casa durante 24 horas. Abra siempre puertas y ventanas para ventilar cuando traiga materiales que huelan “a nuevo”.
- **No permita que se fume ni en su casa ni en su auto.** Si usted o alguien de su familia fuma, deje de fumar y consulte los materiales educativos sobre el tabaco de: [www.quitlinenc.com](http://www.quitlinenc.com)

## RECURSOS ADICIONALES

Centro de UNC para la Susceptibilidad y la Salud Medioambiental: [www.sph.unc.edu/cehs](http://www.sph.unc.edu/cehs)

División de Salud Pública de Carolina del Norte: (919) 707-5213; [www.asthma.ncdhhs.gov](http://www.asthma.ncdhhs.gov)

Agencia de Protección Medioambiental de EE.UU.: [www.epa.gov](http://www.epa.gov)

Hogares Sanos de Carolina del Norte: <http://www.nchealthyhomes.com>

Producido por el Núcleo de Participación y Extensión Social de la Comunidad del Centro de UNC-Chapel Hill para la Susceptibilidad y la Salud Medioambiental con un subsidio del Instituto Nacional de Ciencias de la Salud y Medio Ambiente (P30ES010126).

