

RECOMENDACIONES DE LA EVALUACIÓN DEL HOGAR PARA EL ASMA - BORRADOR

Proyecto piloto de evaluación del hogar para el asma

Está dando un gran primer paso para eliminar los desencadenantes del asma en el hogar mediante esta evaluación ambiental. Aquí se presentan algunos otros pasos que ayudarán a proteger a los pacientes con asma en su hogar.

Acciones que puede realizar para disminuir los desencadenantes ambientales del asma en el hogar:

La evolución del asma mejora cuando se toman múltiples pasos para reducir la exposición a los desencadenantes del asma. Intente realizar todos los pasos marcados por su asesor de asma en el hogar.

* Si es inquilino, comuníquese con el dueño de la propiedad en relación a pruebas, reparaciones o instalaciones.

Fumar

- Si fuma o fuma usando un vaporizador, hágalo afuera o tome medidas para dejarlo
- No fume y no permita que los visitantes fumen adentro. Fume fuera de la casa y del automóvil

Cocinar

- Use extractores sobre la estufa. Estos deben ventilar hacia el exterior.*

Mascotas

- No permita que las mascotas "peludas" duerman en la habitación del familiar con asma
- Bañe con regularidad a las mascotas peludas y hágalo afuera

Polvo en el hogar y ácaros del polvo

- Limpie con paños húmedos y aspire semanalmente utilizando una aspiradora HEPA, incluyendo alfombras y muebles tapizados
- Use fundas para almohadas y colchones para protegerse de los alérgenos de los ácaros del polvo
- Lave con regularidad las sábanas, las cortinas y otros artículos de tela con agua caliente y/o séquelos con calor.

Cucarachas y roedores (ratones/ratas)

- Tome medidas seguras para deshacerse de las plagas en su hogar
 - Recoja la comida, utilice cebos y trampas, monitoree humedades y arregle fugas
- Utilice pesticidas seguros como último recurso

Humedad y moho

- Repare goteras alrededor de las tuberías de baño y cocina, el techo y daños causados por el agua en el sótano y otras habitaciones.*
- Retire alfombras húmedas, paneles de yeso y otros materiales dañados por el agua
- Asegúrese que los extractores de la cocina y el baño funcionen (pruebe con una hoja de papel higiénico). Utilícelos.*
- Repare, mantenga o mejore los sistemas de calefacción y aire acondicionado.*
 - Reemplace los filtros de aire según se indica en el empaque



Productos químicos

- No utilice ambientadores, incienso u otros productos de limpieza perfumados alrededor de una persona con asma

Recomendaciones adicionales

Recursos

Las siguientes agencias y materiales pueden serle de utilidad en el proceso de reducir los desencadenantes del asma en su hogar.

- Proveedor de atención médica (exámenes de asma o alergia)
- Departamento de salud local (agencia realizando la evaluación)

Nombre del asesor e información de contacto:

- Asthma Alliance of North Carolina (Alianza de Carolina del Norte para el Asma): (919) 707-5401; <http://www.asthma.ncdhhs.gov>
- QuitLineNC (Línea para dejar de fumar): 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) o <http://www.QuitlineNC.com>
- Oficina de Enfermedades Contagiosas de la División de Salud Pública de Carolina del Norte (para atender problemas de plagas), <http://epi.publichealth.nc.gov/cd/>, (919) 733-3419 (número principal; 24 horas)
- Aplicación del Código Local de Vivienda y de Arrendadores * (para inquilinos)
- NC Healthy Homes, (919) 966-2463; <http://nchealthyhomes.com/>
- Centro UNC para la Salud y Susceptibilidad Ambiental, (919) 966-3746; <http://sph.unc.edu/cehs/>
- Programa de Extensión Cooperativa Local (Condado)
- Otros recursos:
