

Reducir los desencadenantes de la alergia y el asma en el hogar es la clave

Por Teddi Dineley Johnson

Por más simple que parezca, no hay mejor lugar que el hogar para ofrecer reposo al alma... ¡y a los pies! Pero antes de que se saque los zapatos y dé ese dulce suspiro de alivio, es posible que desee considerar qué es lo que está respirando. Según la Agencia de Protección Ambiental, el aire dentro del hogar puede estar entre dos y cinco veces más contaminado que el aire fuera de su casa, y la contaminación del aire en el interior puede desencadenar síntomas para las personas que tienen alergias y asma.

Las alergias son enfermedades del sistema inmunitario que causan una reacción exagerada ante las sustancias denominadas alérgenos. Las alergias, así como los tipos más comunes de asma, son desencadenadas por alérgenos inhalados durante todo el año como ácaros del polvo, la caspa de las mascotas y el moho.

El asma es una enfermedad pulmonar crónica en la cual las vías respiratorias se bloquean y angostan cuando son estimuladas por los alérgenos u otros desencadenantes ambientales.

Si sufre de alergias o asma, o ambas, no está solo. El asma y las alergias afectan al 25 por ciento de los estadounidenses. El asma, sin embargo, aparece con más frecuencia entre los afroamericanos, quienes sufren más ataques de asma y son más propensos a ser hospitalizados por la enfermedad.

“Los estudios han demostrado que si los principales desencadenantes de asma dentro del hogar se eliminaran



Los alérgenos que se encuentran en el interior del hogar tales como el polvo, el humo de los cigarrillos, las mascotas y los insectos pueden empeorar las alergias y el asma.

por completo, los ataques de asma podrían disminuir un 60 por ciento,” afirma el Dr. Norman H. Edelman, médico principal de la Asociación Estadounidense del Pulmón (American Lung Association).

¿Qué desencadenante encabeza la lista negra?

“El humo de los cigarrillos,” dice Edelman. “En los hogares donde viva una persona con asma o alergias debería estar completamente prohibido fumar, sin excepciones.”

1 CÓMO LUCHAR CONTRA LOS ÁCAROS

Utilice fundas impermeables a los alérgenos en colchones y almohadas o lave las almohadas todas las semanas con agua caliente y séquelas completamente. Además, considere la posibilidad de quitar las alfombras de pared a pared y reemplazarlas por baldosas o pisos de madera.

Si no puede hacerlo, pase a menudo una aspiradora con un sistema de filtración y purificación del aire de alto rendimiento, también denominado sistema HEPA, y recuerde sacudir la bolsa en el basurero después de aspirar ya que los ácaros del polvo pueden escaparse.

2 ELIMINE EL POLVO

Miles de arañas microscópicas, denominadas ácaros del polvo, viven en una pequeña cantidad de polvo del hogar. Los ácaros del polvo se alimentan de escamas de la piel y pueden encontrarse por toda la casa. Estas pequeñas plagas producen partículas que vuelan por el aire y desencadenan reacciones alérgicas o ataques de asma cuando se inhalan.

Los ácaros del polvo se desarrollan en el aire húmedo; por lo tanto, reducir la humedad es la mejor arma que puede utilizar para combatirlos. Utilizar un deshumidificador para mantener una humedad relativa en el hogar debajo del 50 por ciento es la recomendación de Steven Kernerman, DO, especialista en asma y alergia de Spokane, Washington.

Un higrómetro es un instrumento asequible que se encuentra en ferreterías y es práctico para medir la humedad relativa, explica Kernerman.

3 SUSPENDA EL MOHO

La humedad alta en el interior del hogar puede fomentar el crecimiento de



moho, otro culpable común de los síntomas de las alergias y el asma. El moho del interior del hogar se puede encontrar en sótanos, baños, armarios, áticos, mantas, almohadas y colchones viejos. Reduzca las oportunidades de crecimiento de moho al quitar alfombras y empapelados de sótanos y baños. Utilice lejía diluida para eliminar el moho visible que crece en la ducha o la cortina de la ducha.

4 ELIMINE LOS INSECTOS

El excremento de las cucarachas puede desencadenar reacciones alérgicas o ataques de asma si se inhala.

Según un estudio financiado por el Instituto Nacional de Alergias y Enfermedades Infecciosas (National Institute of Allergy and Infectious Diseases, NIAID) la combinación de la alergia a las cucarachas y la exposición a tales insectos es la principal causa de hospitalizaciones y enfermedades relacionadas con asma en niños de zonas urbanas densamente pobladas.

Mantenga las cucarachas alejadas tapando las grietas en su hogar, guardando los alimentos y la basura en recipientes cerrados y limpiando el piso al menos una vez por semana.



American Public
Health Association