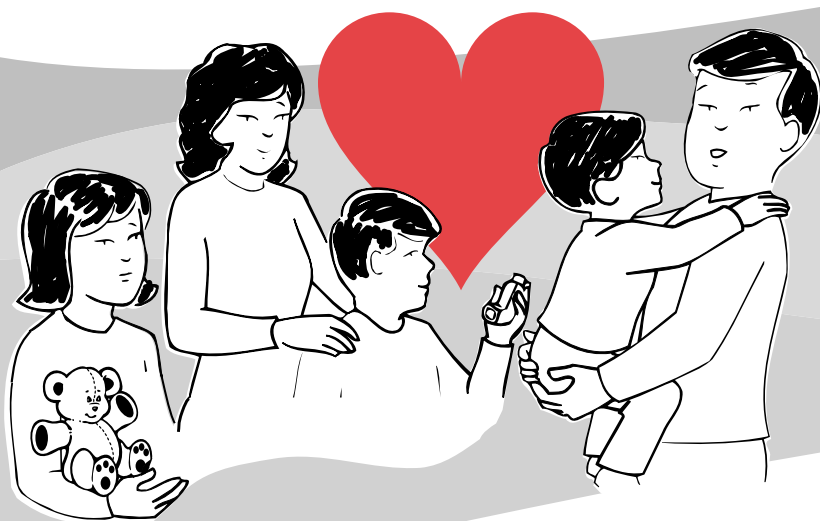


La Calidad del Aire en La Casa, y Asma

# Una Guia Instructiva



*Previene los episodios de asma.  
Controla los irritantes en su hogar.*

*Presentado por la*



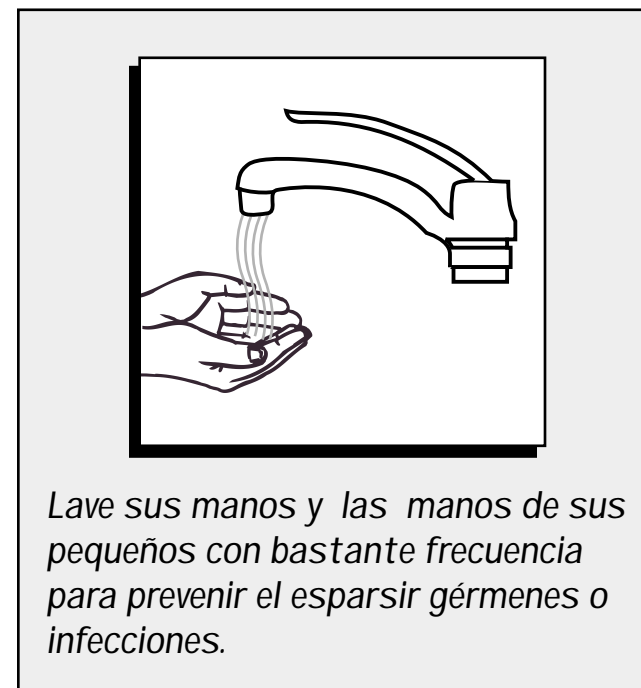
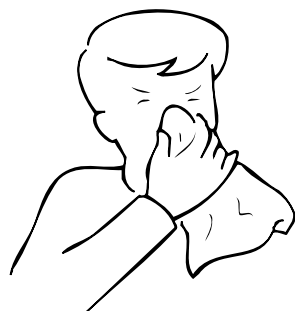
**AMERICAN  
LUNG  
ASSOCIATION®**  
*of the Central Coast*

Desarrollado por Sylvia Twersky-Bumgardner, MPH  
Traducción Wendy Myers, Christina Sotelo, Gabriela Woyce, y Lonny Aviles-Crespo  
Hecho posible por el sporto generose de California Comisión de Niños y Familias

# Irritantes \* Alergenos \* Infecciones



Pueden provocar episodios de asma

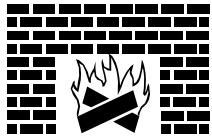


*Lave sus manos y las manos de sus pequeños con bastante frecuencia para prevenir el esparrir gérmenes o infecciones.*



**Reduzca o evite irritantes o alérgenos donde se encuentre su niño**

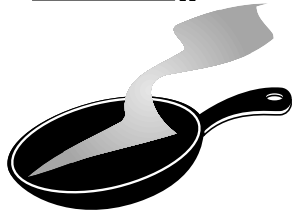
# HUMO



Chimeneas

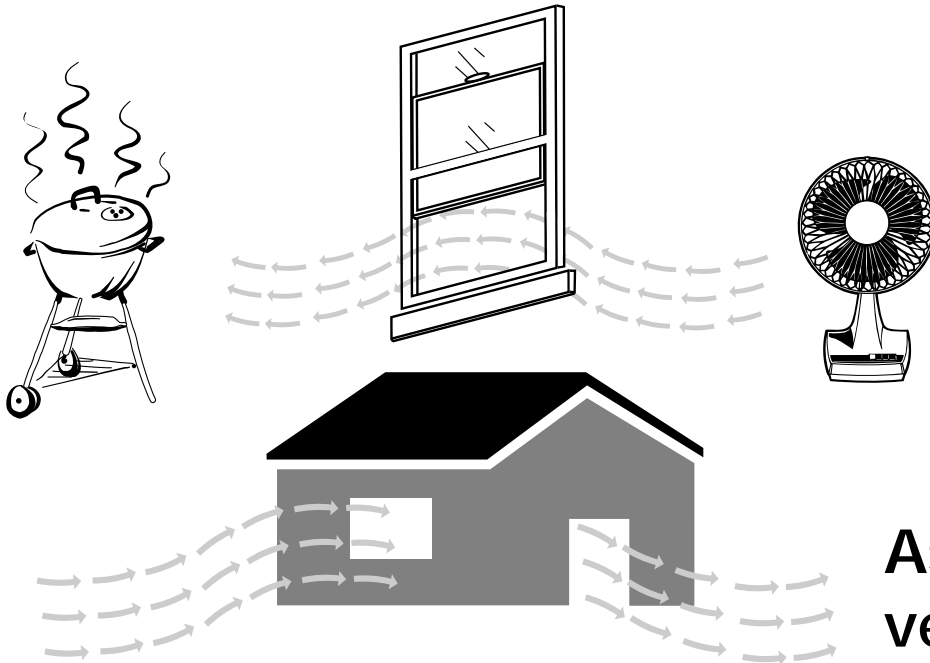


Humo de cigarro o tabaco



Humo al cocinar

- ✓ Use ventiladores o abanicos para sacar el humo de su casa.
- ✓ Abra las ventanas cuando cocine alimentos en la parrilla, o cocine sus alimentos afuera utilizando un asador.



- ✓ Si usted necesita fumar, fume afuera de su casa.



- ✓ No fume dentro de su carro.



- ✓ No permita que familiares o amigos fumen cerca de sus niños.



Asegurese de tener suficiente ventilación para que el aire circule

# OTROS IRRITANTES

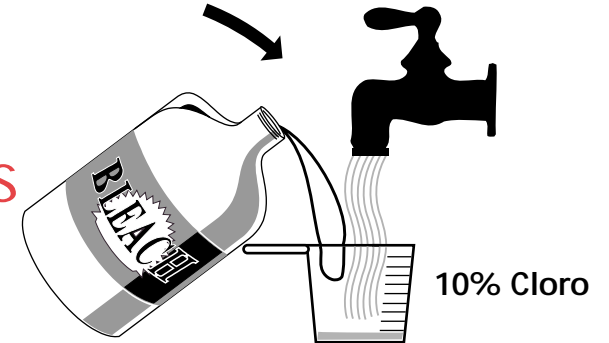
Spray o Aerosol

Perfumes

Pintura

Limpiadores con olores fuertes

¡Esto incluye Cloro y Pino!  
Si necesita usar Cloro, favor de diluirlo con agua.



## RECETAS ALTERNATIVAS PARA PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Ahorre \$\$\$ además de ser mejor para el Asma

Para limpiar Moho y Lama: Utilice bicarbonato de sodio (baking soda) con una fibra para tallar. Para áreas más difíciles de limpiar añada Bórax\*.

### Limpiador para el hogar

1 cucharadita de jabón liquido  
1 cucharadita de bicarbonato de sodio  
1 cuarto de galón de agua tibia

### LIMPIADOR PARA VIDRIO:

1/2 cucharadita de jabón  
3 cucharada de vinagre  
2 tazas de agua caliente

### LIMPIADOR PARA EL ESCUSADO:

1/2 taza de Bórax\*  
1 galón de agua

### LIMPIADOR PARA EL DRENAJE:

Vacié agua HIRVIENDO por el drenaje semanalmente.



\*BORAX: es sal blanca compuesta de acido borico. El Borax es venenoso. Mantengalo fuera del alcance de los niños.

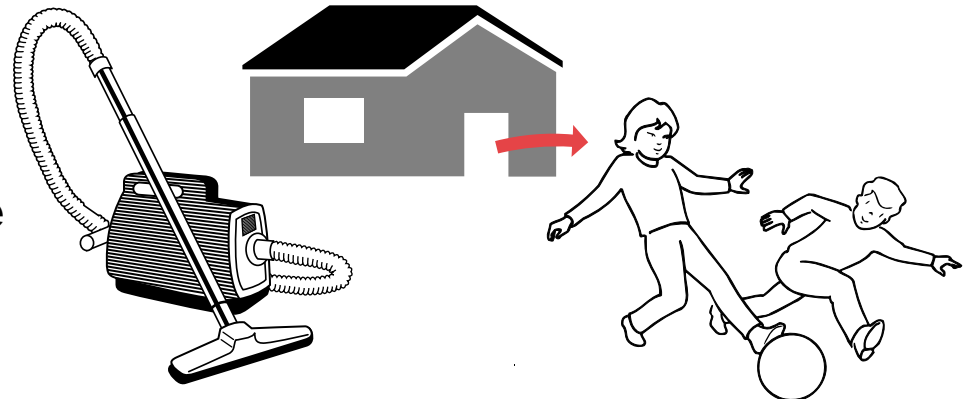
# ALERGIAS Y ÁCAROS DE POLVO

- ✓ Lave la ropa de cama una vez a la semana en agua caliente (130'-140') (Grados Fahrenheit) para matar los ácaros de polvo.
- ✓ Cubra almohadas, colchones, y base del colchón con fundas para evitar que su niño tenga contacto con los ácaros.
- ✓ Mantenga los animales de peluche afuera de la recámara de su niño y lávelos frecuentemente en agua caliente.
- ✓ Sacuda con un trapo húmedo.
- ✓ aspire las alfombras y tapetes así como los muebles tapizados en tela.



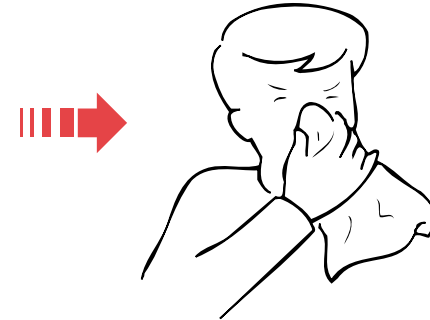
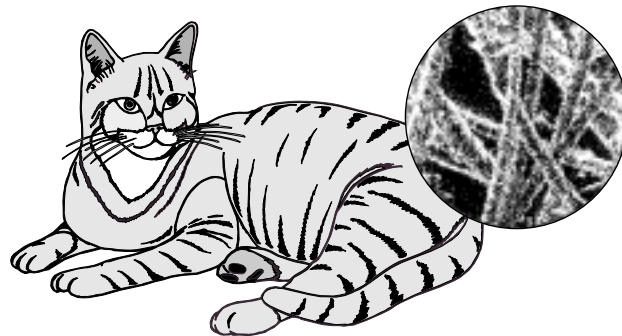
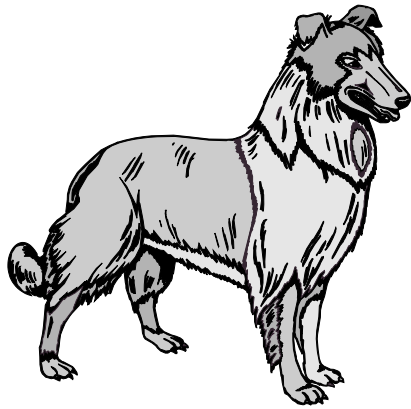
*Use bolsas para aspiradoras hecho en doble para que el polvo no se salga de la bolsa.*

**No sacuda o aspire cerca De su niño con asma. Espere a que su niño este fuera de su recámara o de la casa.**



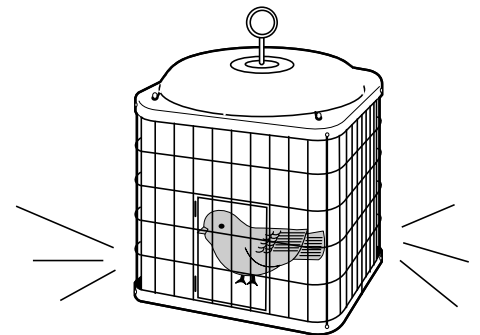
# ALERGIAS Y MASCOTAS

Todos los animales peludos y con plumas sueltan caspa que puede provocar alergias y episodios de asma.



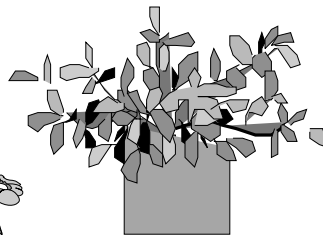
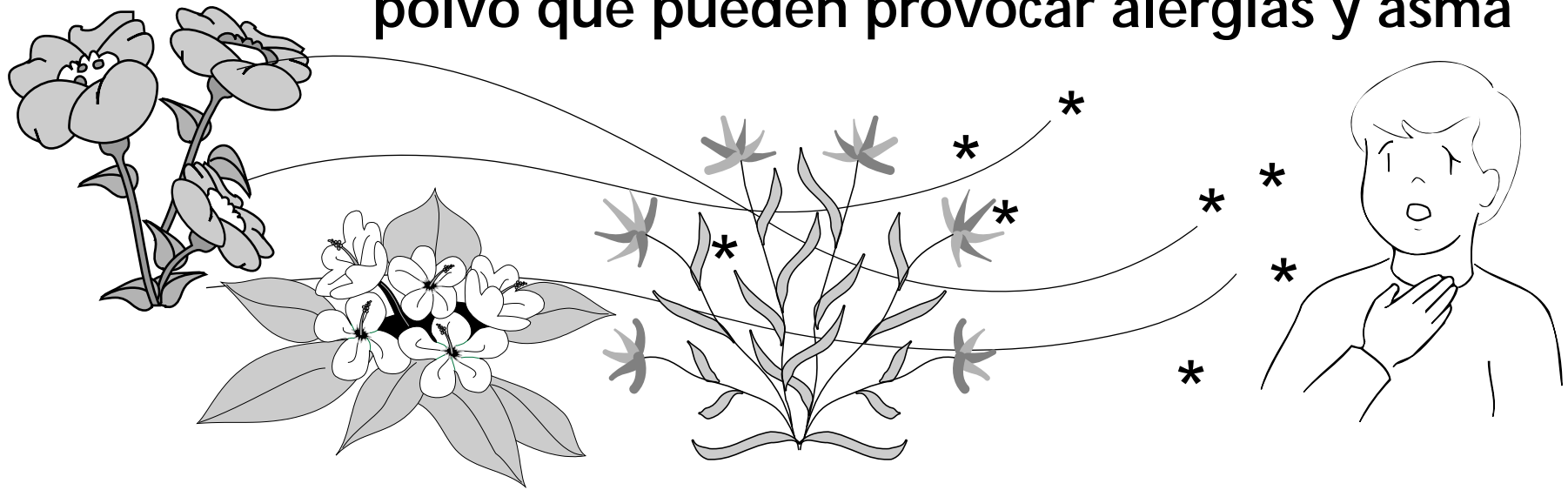
**BAÑE SUS MASCOTAS UNA VEZ A LA SEMANA** y mantenga sus jaulas limpias.

**MANTENGA SUS MASCOTAS AFUERA** del área donde duerme su niño.



# ALERGIAS Y PLANTAS

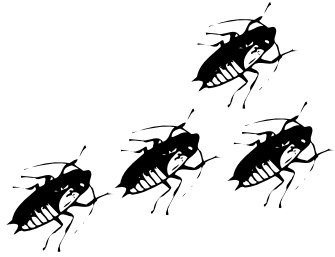
Flores sueltan polen y plantas atraen moho y polvo que pueden provocar alergias y asma



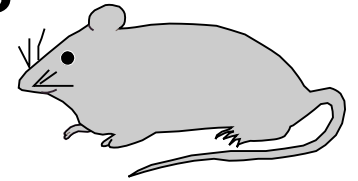
Mantenga las plantas y flores afuera de la habitación de su niño



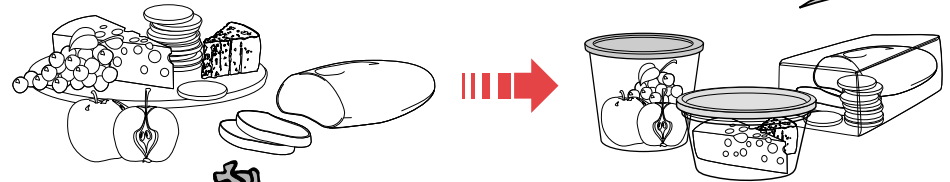
# ALERGIAS A ROEDORES Y INSECTOS



**LAS CUCARACHAS, RATONES, Y RATAS**  
pueden provocar alergias y asma



✓ Mantenga los alimentos y la basura en recipientes cerrados.



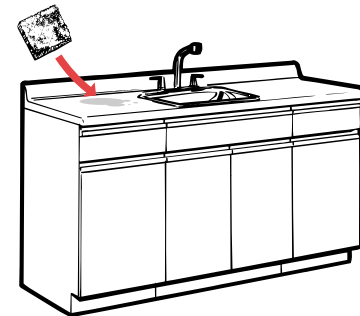
✓ No deje platos sucios durante la noche.



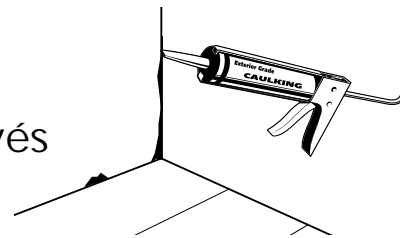
✓ Evite fugas de agua, repare las goteras, y mantenga superficies secas.



✓ Cubra los orificios y grietas con material adecuado.



✓ Utilice trampas, cebos o ácido bórico; envés de pesticidas tóxicos. **(Manténgalos afuera del alcance de los niños)** ☠

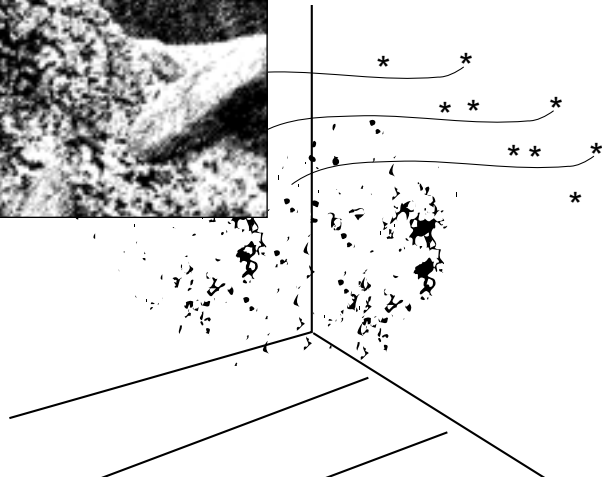
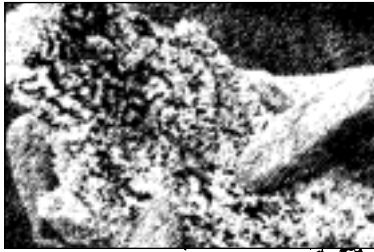


o





# ALERGIAS Y MOHO



**EL MOHO SUELTA esporas\* las cuales pueden ser inhaladas causando alergias y reacciones asmaticas.**



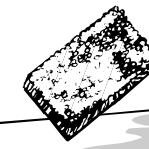
✓ Elimine el exceso de agua o humedad los cuales son necesarios para que el moho pueda crecer.

✓ Ponga atención inmediata a las fugas de agua o inundaciones para prevenir el crecimiento de moho.

✓ Limpie el moho con:  
**Bicarbonato de Sodio, o  
Bórax, o  
Una solución de  
cloro diluida con agua.**



10% Cloro

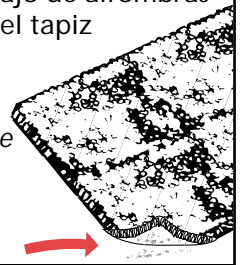


## Moho Escondido

Si usted puede oler el moho pero no lo puede ver este puede estar escondido detras de:

- paredes
- paneles
- debajo de alfombras
- papel tapiz

Llame al dueño o el Departamento de Servicios de Salud para corregir el problema.



\*Esporas: órgano reproductor, característico del reino vegetal, constituido por un pequeño conjunto de células, que se separa de la planta o moho y se divide muchas veces hasta formar un nuevo individuo