

Higiene Ambiental en Pacientes con Asma

Es importante que una vez realizado el diagnóstico de asma, el paciente identifique qué elementos pueden desencadenar una exacerbación asmática.

Estos pueden ser múltiples como:

- Contaminantes atmosféricos
- Ropa de cama
- Humo de cigarro
- Exposición a agentes propios del trabajo o compuestos químicos
- Ejercicios físicos
- Alergenos (polen, polvo, hongos, caspa de animales, etc.)
- Rinitis o sinusitis
- Reflujo gastroesofágico

¿Qué hacer?

Considerar algunas medidas ambientales que pueden disminuir la probabilidad de presentar crisis asmáticas:

En toda la casa:

- Eliminar objetos que acumulen polvo
- Mantener superficies limpias
- Las alfombras acumulan una gran cantidad de polvo y moho, por lo que se aconseja considerar retirarlas
- Pasar las aspiradora regularmente
- Ventilar la casa a diario
- Si no tiene ayuda, usar mascarilla o bufanda mientras barre o sacude
- Suspender el consumo de cigarro. No permitir fumar (cigarro o vapeadores) dentro de la casa
- Evitar aerosoles perfumados u olores fuertes. No usar incienso

En la habitación:

- No subir a las mascotas a la cama
- Lavar la ropa de cama con regularidad y secar al sol
- Eliminar todos los peluches
- Usar fundas a prueba de alergenos
- Desempolvar superficies

En la cocina:

- Mantener superficies y pisos limpios de alimentos y migas para evitar la aparición de cucarachas
- Mantener la basura en un contenedor cerrado
- Utilizar un extractor de aire (campana) para eliminar los vapores y humo al cocinar
- Corroborar que no existan fugas de agua para evitar la aparición de moho

Mascotas:

- Mantener a las mascotas fuera de la casa
- Bañarlas con frecuencia y lavarse las manos posteriormente
- Cambiarse de ropa después de acariciar o jugar con las mascotas
- La manipulación de sus pertenencias deberá hacerla un tercero

En el baño:

- Es importante controlar el moho y los hongos
- Utilizar extractores al usar la ducha
- Secar las superficies húmedas
- Limpiar con frecuencia la ducha
- Cambiar el papel tapiz por pintura lavable o azulejos
- Lavar alfombras regularmente

**Ante cualquier duda, contactarse con la Enfermera del Programa al (56) 22 618 3551
o al mail enfermeracera@clinicauandes.cl**