



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS para personas con asma

**Esta lista de verificación lo ayudará a conocer y controlar los desencadenantes del asma. Siga esta lista de verificación para ayudar a que su hogar sea apto para personas con asma y alergias.**

Esta lista de verificación le da una lista de preguntas, información de los factores desencadenantes más frecuentes y las maneras en que puede eliminar o reducir un factor desencadenante.

- Comience con la columna "¿Es este su desencadenante?" y responda Sí, No o No sé/No estoy seguro.
- En las otras columnas, lea sobre el desencadenante, dónde se encuentra y las formas recomendadas de solucionarlo.
- Cuando tenga preguntas, hable con su médico o educador sobre el asma (por ejemplo, si marcó "No sé/No estoy seguro" como respuesta).

## Para obtener más información, visite:

Asthma and Allergy Foundation of America: [aafa.org](http://aafa.org) (Solo disponible en inglés) • 800-7-ASTHMA  
Programa de certificación de **asthma & allergy friendly**®: [aafa.org/certified](http://aafa.org/certified) (Solo disponible en inglés)  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC): [cdc.gov/asthma/triggers.html](http://cdc.gov/asthma/triggers.html)  
(Solo disponible en inglés)

Environmental Protection Agency: [espanol.epa.gov/cai/acerca-del-asma](http://espanol.epa.gov/cai/acerca-del-asma)



**ASTHMA Care for Adults**  
Síntomas del asma, tratamiento, control de la salud y actividades™

Más recursos para controlar el asma están disponibles en este curso: [aafa.org/asthmacare](http://aafa.org/asthmacare)  
(Solo disponible en inglés)



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
<p>¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran durante ciertas estaciones?</p> <p>Sí Primavera    Otoño Verano        Invierno</p> <p>No</p> <p>Algunas veces</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Polen:</b> Granos diminutos liberados de árboles, malezas y césped que vuelan por el aire</p> 	<p>El polen se encuentra fuera en la mayoría de las estaciones, pero generalmente empeora en primavera y otoño.</p> <p><b>Primavera:</b> Árboles y césped</p> <p><b>Verano:</b> Césped y malezas o malas hierbas</p> <p><b>Otoño:</b> Ambrosía y otras malas hierbas, algunos árboles</p> <p><b>Invierno:</b> Algunos árboles en climas cálidos</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga las ventanas cerradas y use aire acondicionado. Si no tiene aire acondicionado, vaya a un lugar fresco durante los días calurosos (biblioteca, centro comercial, centro de enfriamiento público).</li> <li>• Quédese adentro si es un día con mucho polen.</li> <li>• Cúbrase el pelo cuando salga o báñese de la cabeza a los pies antes de acostarse.</li> <li>• Tome medicamentos para la alergia según las indicaciones del médico.</li> <li>• Verifique los niveles de polen en las noticias locales, el sitio web del alergólogo, la aplicación meteorológica o <b>pollen.aaaai.org</b> (Solo disponible en inglés)</li> </ul>
<p>¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran cuando está cerca de animales peludos o con plumas?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Animales peludos o emplumados y mascotas:</b> Caspa (proteínas) de la saliva, la orina o las células de la piel de cualquier animal, como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Perros</li> <li>• Gatos</li> <li>• Conejillos de indias</li> <li>• Hámsteres</li> <li>• Aves</li> </ul> 	<p>La caspa se puede encontrar sobre y debajo de los muebles, la ropa, las alfombras y las paredes.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga a todos los animales fuera del dormitorio.</li> <li>• Aspire semanalmente con una aspiradora CERTIFICADA como <b>asthma &amp; allergy friendly®</b>.</li> <li>• Si es posible, quite la alfombra o use alfombras lavables. Cubra los muebles de tela con fundas lavables. Lavar a menudo en agua caliente.</li> <li>• Lávese las manos y la cara después de tocar animales.</li> </ul>

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
<p>¿Hay muchos artículos cubiertos de tela en su casa y dormitorio?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Ácaros del polvo:</b> Pequeños insectos que no puede ver a simple vista. Viven casi en todo lugar y puede ser alérgico a sus "cadáveres" y excrementos.</p> 	<p>En cualquier cosa hecha de tela:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cortinas/telas</li> <li>• Alfombrado de pared a pared</li> <li>• Muebles tapizados</li> <li>• Ropa de cama y colchones</li> <li>• Peluches/juguetes</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use almohadas, fundas de almohadas y ropa de cama CERTIFICADAS como <b>asthma &amp; allergy friendly®</b>.</li> <li>• Lave las sábanas y cobijas semanalmente en agua caliente a 130° F o más caliente.</li> <li>• Mantenga la humedad entre 30 y 50 %.</li> <li>• Reduzca los artículos de tela. Los artículos deben ser lavables o fáciles de limpiar. Por ejemplo, quite los cojines extra.</li> <li>• Si es posible, quite la alfombra o use alfombras lavables. Cubra los muebles de tela con fundas lavables. Lave a menudo en agua caliente.</li> <li>• Saque el polvo semanalmente con un paño húmedo.</li> <li>• Mantenga las habitaciones libres de desorden.</li> <li>• Guarde los artículos en recipientes cerrados, cajones o detrás de las puertas de los armarios.</li> <li>• Aspire semanalmente con una aspiradora CERTIFICADA como <b>asthma &amp; allergy friendly®</b>.</li> </ul>

## Notas:

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
<p>¿Ve cucarachas, ratas o ratones en su casa? ¿Ve evidencia de plagas como excrementos de ratas o ratones?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>Algunas veces</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Plagas:</b> Cucarachas, ratas o ratones</p> 	<p>Las plagas viven en todo lugar, especialmente en lugares oscuros y húmedos y detrás de las paredes, los muebles y el desorden.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga toda la comida y la basura en recipientes cerrados y sellados.</li> <li>• Quite el desorden, como montones de papeles, cajas y bolsas.</li> <li>• Repare las fugas de agua.</li> <li>• No deje agua en fregaderos, ollas y sartenes.</li> <li>• Tape las grietas alrededor de los cimientos, las ventanas y las puertas con masilla.</li> <li>• Use cebos y trampas envenenadas en lugar de bombas y aerosoles.</li> </ul>
<p>¿Hay daños por agua, humedad o goteras en su casa? ¿Tiene alfombras húmedas o tuberías con fugas? ¿Puede oler el moho o los hongos?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Moho y hongos:</b> Manchas negras, marrones o rojas</p> 	<p>El moho y los hongos se pueden encontrar en lugares húmedos o mojados como:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Baños</li> <li>• Cuartos de lavado</li> <li>• Cocinas</li> <li>• Sótanos</li> <li>• Al aire libre en hojas, césped y tierra</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Encienda un ventilador o abra una ventana (si el recuento de polen es bajo) durante un baño o una ducha y durante los 20 minutos después.</li> <li>• Mantenga limpias y secas las áreas donde crece el moho (como lavabos, bañeras y botes de basura).</li> <li>• Use agua y jabón u otros productos seguros para limpiar, luego seque el área.</li> <li>• Repare las fugas rápidamente.</li> <li>• Use un deshumidificador.</li> <li>• Use una mascarilla cuando rastrille las hojas o corte el césped. O haga que alguien más lo haga por usted.</li> </ul>

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
<p>¿Tiene una alergia alimentaria? ¿Ha sido diagnosticada por su médico?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Comida:</b> La alergia alimentaria no es un desencadenante de los ataques de asma, pero si tiene asma y alergias a los alimentos, tiene un mayor riesgo de sufrir reacciones alérgicas graves. Alergenos alimentarios comunes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Maní</li> <li>• Nueces de árbol</li> <li>• Leche</li> <li>• Huevos</li> <li>• Sésamo</li> <li>• Soja</li> <li>• Trigo</li> <li>• Pescado o moluscos</li> <li>• Otras comidas</li> </ul> 	<p>Si tiene asma, puede empeorar una reacción alérgica a los alimentos. Una reacción alérgica grave a los alimentos (llamada anafilaxia) puede causar aún más inflamación en las vías respiratorias.</p> <p>Evitar la comida es la mejor manera de prevenir reacciones alérgicas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Obtenga un plan de acción para alergias a los alimentos de su médico. Compártalo con amigos, familiares y compañeros de trabajo de confianza.</li> <li>• Siempre tenga epinefrina con usted.</li> <li>• Si tiene una reacción alérgica grave, use primero su autoinyector de epinefrina y después busque atención médica. Haga un seguimiento con su proveedor de atención médica de inmediato.</li> </ul>
<p>¿Alguien fuma o vapea en su casa o auto?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Humo de tabaco:</b> El humo de los cigarrillos, los vaporizadores, los puros y las pipas puede empeorar el asma.</p> 	<p>La exposición al humo del tabaco proviene del humo de primera mano (usted fuma un producto de tabaco), el humo de segunda mano (usted respira el humo de otra persona que está fumando) o el humo de tercera mano (usted está expuesto a productos químicos del tabaco en superficies como ropa, paredes y muebles).</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite el humo del tabaco de todas las fuentes.</li> <li>• Deje de fumar. Hable con su proveedor de atención médica sobre las maneras de dejar de fumar o visite <a href="http://espanol.smokefree.gov">espanol.smokefree.gov</a>, o llame al 1-800-QUIT-NOW (800-784-8669).</li> <li>• Establezca la regla de que nadie puede fumar en su casa o auto.</li> </ul>

## Notas:



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
<p>¿Tiene una estufa de gas, una estufa de leña o una chimenea? ¿Usa calentadores portátiles de propano, gas natural o queroseno?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Humo y gases de combustión:</b> La quema de cualquier producto combustible, como madera, carbón vegetal o queroseno emite humo o gases de combustión. El humo y los vapores contienen gases y partículas que pueden irritar los pulmones.</p> 	<p>Los contaminantes de cualquier fuente de fuego pueden causar síntomas de asma:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estufas/planchas de cocina a gas</li> <li>• Estufa de leña o chimenea</li> <li>• Calentadores portátiles de propano, gas natural o queroseno</li> <li>• Chimeneas/hogueras</li> <li>• Incienso y velas</li> <li>• Barbacoas o parrillas</li> <li>• Incendios forestales</li> <li>• Quema de basura al aire libre</li> <li>• Quema de campo controlada</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite los gases de combustión y el humo de todas las fuentes.</li> <li>• Use calor eléctrico en lugar de chimeneas, estufas de leña o calentadores portátiles no eléctricos si es posible.</li> <li>• Cuando sea el momento de reemplazar su estufa o plancha de cocina, elija electricidad en lugar de gas.</li> </ul>
<p>¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran en días nublados o cuando está cerca de autos o autobuses en marcha?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>La contaminación del aire:</b> Gases y productos químicos nocivos en el aire o pequeñas partículas de suciedad u otros compuestos en el aire</p> 	<p>La contaminación del aire puede desencadenar síntomas durante todo el año.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Compruebe la calidad del aire en <a href="https://airnow.gov/spanish-resources">airnow.gov/spanish-resources</a>.</li> <li>• En los días de mala contaminación del aire, quédese adentro, cierre las ventanas y use aire acondicionado o ventiladores.</li> <li>• Use limpiadores de aire (purificadores) o filtros CERTIFICADOS como <b>asthma &amp; allergy friendly®</b>.</li> <li>• Use opciones más limpias para el transporte (transporte masivo, autos híbridos o eléctricos, caminar y andar en bicicleta).</li> </ul>



# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
<p>¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran con productos con olores o vapores fuertes?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Olores y aromas</b></p> 	<p>Cualquier artículo que tenga olor puede desencadenar un ataque de asma. Los frecuentes incluyen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpiadores</li> <li>• Lejía</li> <li>• Pesticidas</li> <li>• Ambientadores o complementos</li> <li>• Popurrí, velas aromáticas, aceites esenciales</li> <li>• Perfume/loción para después del afeitado</li> <li>• Cosméticos</li> <li>• Lociones</li> <li>• Pinturas</li> <li>• Pegamentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite artículos que tengan algún olor.</li> <li>• Cambie a productos “libres y claros” o “ecológicos” menos tóxicos.</li> <li>• Aprenda a hacer sus propios limpiadores seguros y “ecológicos”.</li> <li>• Evite la pintura u otros productos con olores fuertes. Si no puede, abra las ventanas y use ventiladores y una mascarilla. Busque pintura CERTIFICADA como <b>asthma &amp; allergy friendly</b><sup>®</sup>.</li> <li>• Use un extractor de aire o abra una ventana cuando use un calentador ambiental de gas o queroseno sin ventilación o una estufa de gas.</li> <li>• Use productos con bajas emisiones de compuestos orgánicos volátiles (COV).</li> </ul>
<p>¿El resfriado o la gripe empeoran los síntomas del asma/alergia?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>Algunas veces</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Resfriados, gripes y otros virus</b></p> 	<p>Las infecciones respiratorias como los resfriados y la gripe se transmiten de persona a persona a través del aire y por contacto con las manos u objetos.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lávese las manos con frecuencia. Use desinfectantes de manos cuando no haya agua y jabón disponibles.</li> <li>• Estornude o tosa en el pliegue del codo, no en las manos.</li> <li>• No comparta comida ni bebidas con nadie que tenga un resfriado, gripe u otra enfermedad contagiosa.</li> <li>• Use una mascarilla N95 o KN95 cuando esté en espacios interiores llenos de gente.</li> <li>• Manténgase activo y duerma lo suficiente para mejorar su salud.</li> </ul>

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
<p>¿Tiene otras enfermedades (como GERD, “acidez estomacal”) que empeoran los síntomas?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>GERD y otras enfermedades</b></p> 	<p>GERD causa acidez. Es una enfermedad que causa una sensación de ardor en el pecho que ocurre cuando el ácido del estómago retrocede.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No se acueste de 2 a 3 horas después de comer.</li> <li>• Evite las comidas que causan síntomas de GERD.</li> <li>• Tome los medicamentos según lo recomendado.</li> </ul>
<p>¿Tiene falta de aire o se cansa fácilmente cuando corre y hace ejercicio?</p> <p>¿Los síntomas de asma/alergia empeoran durante o después de los deportes o el ejercicio?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>Algunas veces</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Asma inducida por el ejercicio:</b> Síntomas durante o después de hacer deporte, correr o hacer ejercicio</p> 	<p>Durante o después de los deportes, el ejercicio o cuando corre mucho, puede tener síntomas.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable con su médico sobre el uso de medicamentos de alivio rápido antes de la actividad.</li> <li>• Haga un calentamiento de 10 a 15 minutos antes de la actividad con saltos, caminatas o estiramientos.</li> <li>• Haga ejercicios de enfriamiento después de la actividad durante 10 minutos.</li> <li>• Respire por la nariz para calentar el aire que entra en sus vías respiratorias.</li> <li>• Si hace frío afuera, cúbrase la boca y la nariz con una bufanda o mascarilla si es posible.</li> </ul>
<p>¿Los síntomas de asma/alergia empeoran cuando está enojado o emocionado?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>Algunas veces</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Emociones:</b> Los músculos se contraen y la frecuencia respiratoria aumenta</p> 	<p>Las emociones fuertes, como reír mucho o llorar, pueden desencadenar síntomas de asma.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ¡Reír es genial! Si reír desencadena su asma, trabaje con su proveedor de atención médica en un plan para esto. No querrá evitar reírse.</li> <li>• Aprenda a expresar su frustración sin gritar. Respire profunda y lentamente cuando esté estresado.</li> </ul>

# LISTA DE VERIFICACIÓN DE HOGARES APTOS PARA PERSONAS CON ASMA

¿Es este su desencadenante?	¿Qué es este desencadenante?	¿Dónde se encuentra?	Maneras recomendadas para solucionarlo
<p>¿Sus síntomas empeoran en días fríos, calurosos o de tormenta?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>Algunas veces</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Clima extremo:</b> Cambios de temperatura y tormentas que levantan polen y polvo, como tormentas eléctricas</p> 	<p>El clima puede desencadenar síntomas cuando sale.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Manténgase fresco y en el interior si tiene calor y beba agua y bebidas deportivas.</li> <li>Cúbrase la boca y la nariz con una mascarilla o bufanda cuando esté afuera y hace frío.</li> <li>Si su área tiene una advertencia de tormenta eléctrica, quédese adentro con las ventanas cerradas.</li> </ul>
<p>¿Sus síntomas de asma/alergia empeoran después de usar algún medicamento?</p> <p>Sí</p> <p>No</p> <p>Algunas veces</p> <p>No sé/No estoy seguro</p>	<p><b>Medicamentos</b></p> 	<p>Medicamentos frecuentes:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Medicamentos antiinflamatorios no esteroideos (ibuprofen, naproxen, aspirin)</li> <li>Betabloqueadores (acebutolol, carvedilol, betaxolol)</li> <li>Inhibidores de ACE (lisinopril, fosinopril, benazepril)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Evite los medicamentos de venta libre que son un desencadenante conocido del asma para usted.</li> <li>Informe a su proveedor de atención médica sobre cualquier medicamento, hierba, suplemento o vitamina que esté tomando.</li> <li>Los inhibidores de ACE pueden causar una tos crónica que podría confundirse con un síntoma de asma.</li> <li>Hable con su médico o farmacéutico sobre otras opciones de medicamentos.</li> </ul>

**¿Sabía usted?** AAFA puede ayudarlo a encontrar productos que sean más saludables para su hogar. Nuestro programa de certificación **asthma & allergy friendly**® establece altos estándares para productos para el hogar y el interior. Probamos productos en laboratorios independientes y solo los productos que pasan cada prueba se CERTIFICAN como **asthma & allergy friendly**®. Busque esta marca en los productos o visite [aafa.org/certified](http://aafa.org/certified) (Solo disponible en inglés) para encontrar productos según estos estándares.

