

Cómo controlar el asma™

Verano de 2022



Señales de advertencia de asma

El sol, las temperaturas más cálidas y el brote de las flores son señales de que se acercan los días de verano sin preocupaciones. Sin embargo, si tiene asma, estos cambios de estación también pueden convertirse en posibles señales de advertencia. Conocer los factores desencadenantes y controlar el asma adecuadamente le permitirá salir al aire libre y disfrutar también del verano.

TEMPERATURA

Un día de calor ocasional no debería provocar una crisis asmática, pero hay otras condiciones que pueden convertir el calor en un posible desencadenante del asma. Cuando las temperaturas suben, la calidad del aire suele disminuir. Los científicos del clima señalan la acumulación de contaminantes en el aire como posible causa del incremento de las temperaturas en verano. Aunque un día de brisa puede ayudarle a refrescarse, el viento puede transportar partículas que pueden agravar su asma. Lamentablemente, el calor elevado también puede provocar incendios forestales que lanzan humo y cenizas al aire.

Por lo tanto, si tiene asma u otras afecciones respiratorias, puede ser una buena idea limitarse al aire acondicionado y mantener las ventanas cerradas.

HUMEDAD

La alta humedad también puede dificultar la respiración de los pacientes asmáticos. La humedad es la expresión de la concentración de vapor de agua en el aire. Un alto porcentaje puede hacer que el aire exterior se sienta pesado o espeso. Los investigadores del sector de la salud que estudian el asma infantil señalan que las hospitalizaciones relacionadas con el asma se disparan un 10% cuando suben tanto la temperatura como los niveles de humedad del aire.

No hay mucho que se pueda hacer para cambiar la humedad, pero las personas con asma deben intentar planificar sus días teniéndola en cuenta, si es posible. Por ejemplo, consultar el informe meteorológico u optar por pasar tiempo al aire libre durante las primeras horas de la mañana, cuando suele haber temperaturas y humedad más bajas, puede ayudar.

POLEN

Por muy bonitas que sean las flores, son generadoras de polen. Esas diminutas partículas pueden desencadenar síntomas de asma, como la tos y las sibilancias. Además, los polinizadores suponen un problema. Los insectos que pican, como las abejas, pueden provocar reacciones alérgicas, incluidas las crisis de asma.

Para reducir el impacto del polen en su respiración, cámbiese de ropa en cuanto entre en su casa, y lávese la piel expuesta, especialmente antes de acostarse.

VIRUS

Aunque es más común contraer resfriados durante el invierno, también se puede sufrir uno en verano. Además, se sabe que los casos de COVID-19 se disparan durante los meses más cálidos. Al igual que un virus del clima frío puede provocar un brote, también pueden hacerlo los virus del verano.

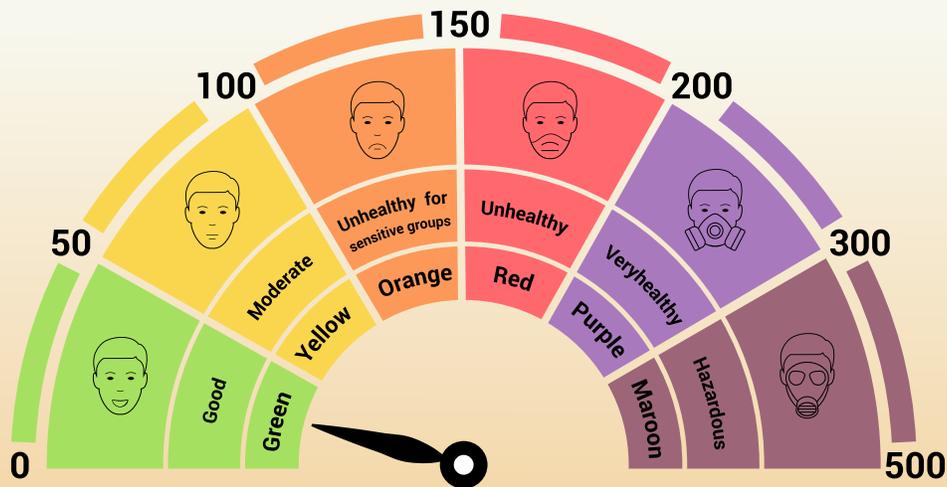
Practicar una correcta higiene de manos y evitar a las personas enfermas puede ayudar a mantener estos desencadenantes bajo control durante todo el año. Además, es importante mantener su plan contra el asma y buscar asesoramiento sobre el tratamiento cuando sufra cambios sustanciales en su salud.

Si conoce mejor los signos de advertencia del asma y crea un plan para afrontarlos, podrá disfrutar del verano al máximo.

Referencias: Bettencourt, Reanna. "El calor puede desencadenar los síntomas del asma. Prepárese a medida que se acerca el verano". Departamento de Salud del Condado de Tacoma-Pierce, 19 de mayo de 2022, <https://www.tpchd.org/Home/Components/Blog/Blog/32471/333?backlist=%2F>.

CHICAGO, IL | 29 de abril. "3 señales de alerta de asma que hay que vigilar este verano". American Lung Association, <https://www.lung.org/media/press-releases/3-asthma-warning-signs>.

Williams, Kelli W. "9 desencadenantes del asma y qué hacer con ellos". HealthyChildren.org, <https://www.healthychildren.org/English/health-issues/conditions/allergies-asthma/Pages/asthma-triggers-and-what-to-do-about-them.aspx>.



Índice de calidad del aire en ambientes exteriores e interiores

¿Ha oído hablar del Índice de Calidad del Aire (AQI, por sus siglas en inglés)? Establecido por la Agencia de Protección del Medio Ambiente (EPA), el AQI detecta cinco contaminantes principales: ozono troposférico, contaminación por partículas, monóxido de carbono, dióxido de azufre y dióxido de nitrógeno. Se asigna un valor numérico y un código de colores en función de la cantidad de estas partículas que hay en el aire, y de cómo pueden verse afectadas por los patrones meteorológicos y las condiciones ambientales.

La escala numérica va de cero a 500. Cuanto más alto sea el número, más contaminantes habrá en el aire. Como regla general, una lectura del AQI inferior a 100 se considera satisfactoria o aceptable. Cuanto más se acerque a 100, más peligroso será para las personas con enfermedades crónicas como el asma y la enfermedad pulmonar obstructiva crónica (EPOC). Un AQI superior a 150 se considera insalubre para todos, y todo lo que supere los 200 es muy insalubre, con una marca de 300 o superior que indica condiciones peligrosas.

La clasificación por colores es simplemente una referencia visual para el mismo sistema. El verde significa condiciones seguras, el amarillo es moderado, los niveles naranja deben ser una señal de que las personas con asma u otras afecciones respiratorias deben tomar precauciones, y el rojo, el morado y el marrón indican condiciones respiratorias deficientes o insalubres para todos.

Para reducir al mínimo los factores desencadenantes en los días que registran algo más que verde o amarillo, las personas con asma deben permanecer en el interior con las ventanas cerradas y el aire acondicionado encendido, si es posible. Haga ejercicio en el interior y asegúrese de que los tratamientos o medicamentos para el asma sean fácilmente accesibles.

Sin embargo, el aire interior también puede contaminarse. El moho, el polvo, el consumo de tabaco e incluso el humo de la cocina, o los olores y partículas producidos por los productos de limpieza, pueden provocar un incidente asmático. Las viviendas antiguas también pueden contener materiales que agraven las afecciones respiratorias crónicas. Si le preocupa la calidad del aire interior (IAQ) de su casa, cambie regularmente los filtros de la calefacción/ventilación/aire acondicionado, haga limpiar los conductos para eliminar la acumulación de polvo y actualice los sistemas si es económicamente viable. También hay disponibles filtros y limpiadores de aire comerciales.

Lamentablemente, la contaminación del aire ha aumentado en comunidades de todo el país. El informe sobre el estado del aire de la American Lung Association, basado en

datos recogidos entre 2018 y 2020, afirma que más de 2 millones de personas debieron soportar un valor AQI deficiente. Los incendios forestales han generado en los estados del Oeste y de las Montañas Rocosas más días de insalubridad que la media nacional. Además, las comunidades de color están especialmente desfavorecidas, ya que los barrios de minorías registran calificaciones negativas en cuanto a la calidad general del aire, hecho que puede atribuirse a la mayor contaminación del tráfico y a la mayor proximidad a los centros de producción.

Para controlar mejor su asma, siga la pista de su AQI local. Además de los informes meteorológicos diarios, puede verificar la calidad del aire de su zona en el sitio web o la aplicación AirNow.gov de la EPA.

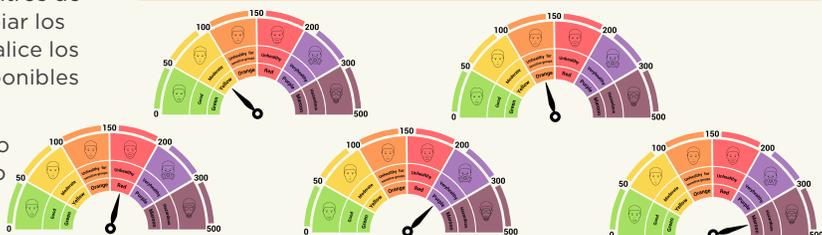
Referencias: "Índice de calidad del aire". American Lung Association, <https://www.lung.org/clean-air/outdoors/air-quality-index>.

Hassan, Adeel. "El índice de calidad del aire explicado: Qué significa y cómo mantenerse a salvo". The New York Times, The New York Times, 17 de junio de 2021, <https://www.nytimes.com/article/air-quality-index.html>.

"La mala calidad del aire y su impacto en la salud". University of Utah Health, <https://healthcare.utah.edu/healthfeed/postings/2021/07/air-quality-health.php>.

Radcliffe, Shawn. "La contaminación del aire puede provocar infartos, derrames cerebrales y ataques de asma: ¿Por qué está empeorando en nosotros?" Healthline, Healthline Media, 21 de abril de 2022, <https://www.healthline.com/health-news/air-pollution-can-cause-heart-attacks-stroke-and-asthma-attacks-why-is-it-getting-worse-in-us#Raising-awareness-of-the-dangers-of-air-pollution> <https://www.edf.org/blog/2021/08/03/air-we-breathe-harming-us-heres-what-we-can-do-about-it>.

"Comprender las fuentes y causas de la contaminación del aire en Utah". Departamento de Calidad Medioambiental de Utah, 14 de febrero de 2022, <https://deq.utah.gov/communication/news/understanding-utahs-air-quality>.



Recursos comunitarios para el control del asma

La Fundación Americana del Asma y la Alergia (AAFA) calcula que 20 millones de estadounidenses adultos, y otros 5,1 millones de niños, viven con asma. Para los pacientes y sus familias, lidiar con el asma significa minimizar los desencadenantes y saber cuándo y cómo administrar los medicamentos para respirar mejor. Puede ser mucho para gestionar. El asma también puede crear dificultades sociales y emocionales derivadas de la necesidad constante de controlar los síntomas mientras se realizan tareas cotidianas. Afortunadamente, no está solo.

Las personas con asma pueden crear una red de apoyo que les ayude a llevar una vida sana. Su equipo médico puede proporcionarle una visión y orientación útiles para controlar su asma. Los médicos y el personal de enfermería pueden elaborar planes de tratamiento personalizados, incluidos los medicamentos, para atender sus necesidades específicas. También pueden sugerir cualquier cambio necesario en el estilo de vida para prevenir los brotes, como dejar de fumar o hacer ejercicios de respiración.

Para los padres de niños con asma, las enfermeras escolares pueden ser un gran recurso para ayudar a sus hijos a sobrellevar su condición mientras están en el centro educativo. Estos profesionales de la salud conocen los síntomas y los tratamientos del asma, por lo que pueden intervenir inmediatamente si un niño sufre un brote mientras está en la escuela.

Los departamentos de salud pública también cuentan con personal médico que entiende sobre el asma y conoce los efectos de las condiciones comunitarias y ambientales en los pacientes.

A veces, las mejores personas a las que acudir son aquellas que comparten las mismas experiencias que tú. Las comunidades virtuales de pacientes con asma, sus familias y cuidadores, han surgido por todas partes. Estos foros ofrecen a los miembros la oportunidad de intercambiar recursos, comentar las respuestas al tratamiento y respaldar las experiencias de los demás. Algunos ejemplos son las comunidades patrocinadas por la American Lung Association, la AAFA y la AsthmaCommunityNetwork.org, que se mantienen al día para garantizar que la información publicada sea lo más precisa posible. Además, el sitio web de la EPA sobre el asma contiene varios recursos y enlaces a programas para pacientes y padres.

Como dice el refrán, el conocimiento es poder, así que empodérese con una red de apoyo al asma que incluya una variedad de recursos y expertos.

Referencias: "¿En qué lugar de mi comunidad puedo obtener ayuda para controlar el asma?" EPA, Agencia de Protección del Medio Ambiente, <https://www.epa.gov/asthma/where-my-community-can-i-get-help-managing-asthma>.

1. Parte de ayudarle a vivir la vida más saludable posible es protegerlo de enfermedades y dolencias si es posible. La vacuna COVID-19 está cubierta al 100% en todos los planes SelectHealth®. Por favor, **visite selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage** si tiene alguna pregunta sobre la información de cobertura de COVID-19.

El contenido presentado aquí es solo para su información. No sustituye el consejo médico profesional y no debe utilizarse para diagnosticar o tratar un problema de salud o una enfermedad. Consulte a su médico si tiene alguna pregunta o inquietud. La información contenida en este boletín informativo no garantiza beneficios. Los descuentos para los miembros no se consideran un beneficio del plan. Si tiene preguntas o quiere confirmar sus beneficios, llame a Servicios para miembros al **800-538-5038**.

Si tiene un plan Medicare Advantage®, llámenos gratis al **855-442-9900**, los días laborables de 7:00 a 20:00 horas, los sábados de 9:00 a 14:00 horas, los domingos cerrado. Fuera de estas horas de operación, por favor deje un mensaje y se le devolverá su llamada dentro de un día hábil. Los usuarios de TTY deben llamar al 711.

SelectHealth respeta las leyes federales de derechos civiles. No le brindaremos un trato diferente por motivos de raza, color, origen étnico o nacionalidad, edad, discapacidad, sexo, religión, credo, idioma, clase social, orientación sexual, identidad o expresión de género, o estado de veterano.

Esta información está disponible sin costo en otros idiomas y en formatos alternativos.

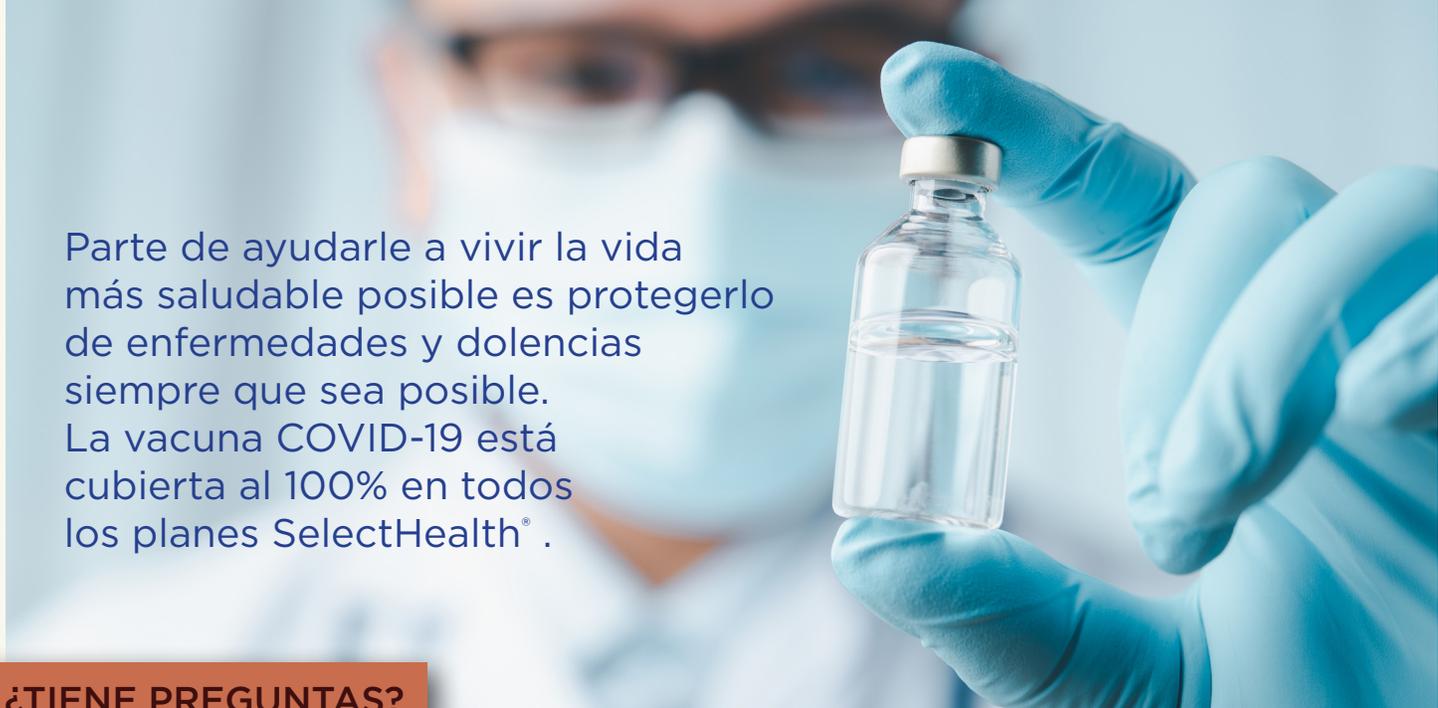
ATENCIÓN: Si habla español, tiene a su disposición servicios gratuitos de asistencia lingüística.

注意：如果您使用繁體中文，您可以免費獲得語言援助服務。請致電

SelectHealth Advantage: **855-442-9900** (TTY: 711)
/ SelectHealth: **800-538-5038**

© 2022 SelectHealth. Todos los derechos reservados.
2085084 06/22 H1994_2085084_C

Si desea leer este boletín en español, visite selecthealth.org/wellness/newsletters.



Parte de ayudarle a vivir la vida más saludable posible es protegerlo de enfermedades y dolencias siempre que sea posible. La vacuna COVID-19 está cubierta al 100% en todos los planes SelectHealth®.

¿TIENE PREGUNTAS?

Visite selecthealth.org/who-we-are/covid-19-coverage o llame a Servicios para Miembros al **800-538-5038** si tiene alguna pregunta sobre la información de cobertura de COVID-19.