Manejo del Asma Después de un Desastre

Después de un desastre, puede haber una mayor exposición a los desencadenantes del asma como el moho o el humo. El asma puede ser mortal si los pacientes con asma no tienen las herramientas necesarias para manejar los síntomas del asma de una manera eficaz.

**Consejos Para Controlar el Asma Después de un Desastre**

* Tan pronto sea posible después de un desastre, reponga su kit de supervivencia y espere a que su compañía de suministros médicos reponga su oxígeno y otros suministros médicos según sean necesarios
* La exposición al moho puede provocar ataques de asma, irritación ocular y cutánea y reacciones alérgicas.
  + ¿Su casa está inundada? Si es así, y usted no ha podido secar su hogar (incluyendo muebles y otros artículos) dentro de 24-48 horas, usted debe asumir que tiene crecimiento de moho. La humedad puede hacer que el moho crezca más rápido.
  + Usted puede ver u oler el moho en la ropa, paneles de yeso, muebles, cajas de cartón o libros, sin embargo también puede estar oculto bajo o detrás de artículos como alfombras, cojines o paredes.
  + Usted necesita secar completamente todo, deshacerse de los artículos dañados por el agua, limpiar el moho y asegurarse de que no continúe teniendo un problema de humedad.
* Las personas con problemas respiratorios como el asma o que tienen sistemas inmunológicos debilitados deben mantenerse lejos de sitios mohosos en la medida de lo posible
* **Proteja la boca y la nariz de la inhalación de moho**. Use al menos un respirador N-95. Si usted planea pasar mucho tiempo deshaciéndose de pertenencias mohosas o realizando trabajos como arrancando paneles de yeso mohosos, use un respirador de medio rostro o rostro completo.
* Mientras limpia y se deshace de desechos, pueda ser que su asma empeore debido a la exposición al follaje en su alrededor. Por lo general, dentro de 30 a 120 minutos después de la exposición, comenzará a sentir presión en el pecho y dificultad al respirar. Si experimenta estos síntomas, use los inhaladores o nebulizadores prescritos por su médico de inmediato.
* Los niños, especialmente niños con asma, no deben tomar parte en el trabajo de limpieza después de desastres.
* Las escuelas deben mantener inhaladores de albuterol en el caso de que un estudiante con asma esté experimentando dificultades respiratorias y no tenga acceso a su propio inhalador de rescate.
* Las emociones fuertes después de un desastre pueden ocasionar una respiración más rápida llamada hiperventilación, la cual puede causar un ataque de asma. Practique técnicas de relajación como la respiración profunda y la meditación para mantener la calma.
* Las velas perfumadas también pueden actuar como un desencadenante del asma. Utilice únicamente luces de batería.
* Cuando hay un corte de energía eléctrica después de una tormenta, algunas personas pueden usar generadores como fuente alterna de energía para luces como también para "tratamientos respiratorios" para el asma (también conocidos como nebulizadores). Protéjase contra el envenenamiento por monóxido de carbono.
  + El uso incorrecto de generadores puede causar que el gas venenoso (monóxido de carbono) se acumule en un hogar, garaje o ducto de ventilación
  + Nunca utilice un generador en interiores o espacios cerrados o que estén a menos de 20 pies de cualquier ventana, puerta o fuente de ventilación
  + Cuando utilice un generador, utilice un detector de monóxido de carbono con batería o litio recargable de reserva.

***Adaptado de:***

* **Centros de Control y Prevención de Enfermedades. Cuidado del asma antes, durante y después de un huracán u otra tormenta tropical.** <https://www.cdc.gov/disasters/asthma_control.html>
* **Alergia, sueño y cuidado del pulmón.** http://www.lungcare.net/lung-care-services-fort-myers/lung-diseases/hurricane-preparedness/

***Presentado por Departamento de Salud de Puerto Rico, Impactivo, y la Red de Aprendizaje en Salud Pública (PHLN, por sus siglas en Inglés)***