

Enfermedad pulmonar crónica: evite los irritantes y los alérgenos

Muchas personas con enfermedad pulmonar crónica, como asma o EPOC, tienen que evitar exponerse a **irritantes** (ciertas sustancias presentes en el aire que irritan las vías respiratorias) y pueden desencadenar síntomas que dificultan la respiración. Algunas personas también son sensibles a ciertos **alérgenos** (sustancias inflaman las vías respiratorias de los pulmones). En algunas personas, los alérgenos también pueden causar goteo nasal u ojos llorosos o con comezón. Aunque quizás no le sea posible evitar todos estos elementos todo el tiempo, lo más probable es que pueda respirar mejor si se mantiene alejado de las sustancias que le causan molestias.

Procure evitar...

El humo generado por cigarrillos, cigarros, pipas y chimeneas.

- No fume ni deje que ninguna otra persona fume cerca de usted o en su casa.
- Solicite habitaciones de hotel y autos alquilados libres de humo.
- Asegúrese de que las chimeneas y estufas de leña estén bien ventiladas, y siéntese muy lejos de ellas.

El smog, una sustancia compuesta de gases de escape de automóviles y otros contaminantes del aire.

- Lea o escuche los informes locales sobre la calidad del aire para saber cuándo es mala.
- En días con mucho *smog*, salga al aire libre lo menos que pueda.

Los olores fuertes como ambientadores aromatizados, naftalina e insecticidas en aerosol. Los perfumes y los vapores generados en la cocina pueden ser otras fuentes de olores fuertes.

- No use lejía (cloro) ni amoníaco para limpiar.
- Use desodorantes, lociones y demás productos sin aroma.

Otros irritantes como el polvo casero, los aerosoles y partículas finas como el talco.

- Póngase una máscara al ocuparse de quehaceres como quitar el polvo, barrer o trabajar en el jardín.

El clima frío, porque puede dificultar la respiración.

- Protéjase los pulmones tapándose la nariz y la boca con una bufanda.

Quizás también tenga que evitar estos alergenos

Si tiene alergias, debe procurar no exponerse a los alérgenos que las causan. Pregunte a su proveedor de atención médica si tiene que evitar:

El polen, un polvo fino producido por los árboles, las hierbas y la maleza.

- Trate de averiguar cuáles son los tipos de polen que más le afectan. Los niveles de polen varían según la temporada del año.
- Cuando los niveles de polen sean altos, evite hacer actividades al aire libre. Use el aire acondicionado en vez de abrir las ventanas de su casa o automóvil.

La caspa de los animales que tienen pelaje o plumas. Estas partículas pueden flotar en el aire y adherirse a las alfombras, la ropa y los muebles.

- Lávese las manos y la ropa después de haber estado en contacto con animales.

Los ácaros del polvo, unos insectos tan diminutos que no se pueden ver a simple vista; viven en colchones, la ropa de cama, alfombras, cortinas y el polvo casero.

- Lave la ropa de cama en agua caliente (130°F) todas las semanas.
- Cubra los colchones y las almohadas con fundas especiales a prueba de ácaros.

El moho que se forma en lugares húmedos como baños, sótanos y armarios.

- Cuando se bañe, encienda el extractor de vapor o deje abierta una ventana del baño.
- En las áreas húmedas, use un deshumidificador.