



# ASMA

## PREPARARLOS PARA UNA EMERGENCIA ES RESPIRAR.

Si tienes menores que han sido diagnosticados con asma, debes tener un plan para el manejo del asma, como parte de tu plan de emergencias. Incluye una cámara espaciadora, inhaladores, una máquina de terapia portátil o que funcione con baterías y conoce los desencadenantes que provocan el asma. Así podrás tener a la mano lo necesario para proveerle a tu hijo la atención y el cuidado que necesita durante y luego de una emergencia.



## RECOMENDACIONES GENERALES

---

### ANTES DE UN DESASTRE NATURAL O EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA

---

- A. Reunir suministros de emergencia para un período de 3 a 10 días, incluyendo los medicamentos para el control del asma.
- B. Mantener una copia de la receta de medicamentos o guardar el pote o el inhalador para tener evidencia del medicamento que utiliza.
- C. Crear un listado con los números de teléfono de sus familiares, médicos, familias cercanas, así como aquellas entidades de primera línea de respuesta como: emergencias médicas, cuartel de la policía, hospitales, cuartel de bomberos, entre otros. Tener estos números telefónicos a la mano servirá de mucha ayuda en caso de no tener los teléfonos disponibles.
- D. Asegurar que se tenga un listado de los medicamentos que toma el paciente con sus respectivas dosis.
- E. Tener un plan de acción para el manejo del asma actualizado o solicitar un plan de acción por escrito si el paciente no tiene alguno vigente.
- F. Asegurar que las escuelas y/o centros de cuidado tengan copia del plan de acción de asma actualizado de los niños/as.
- G. Tener cámaras espaciadoras, inhaladores de alivio rápido (medicamento de rescate) y/o nebulizadores en el hogar que sean portátiles y que funcionen con batería.
- H. Vacunar anualmente al niño/a contra la influenza y pulmonía ya que las personas con asma pueden ser más sensibles a infecciones respiratorias.

---

### DURANTE UN DESASTRE NATURAL O EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA

---

- A. En caso de que se ponga nervioso/a, buscar alternativas para conservar la calma y realizar ejercicios de respiración profunda.
- B. Tener juegos de mesas para los niños, libros de colorear y/o juegos portátiles que sirvan de distractores ya que las emociones fuertes podrían exacerbar el asma en los niños/as.
- C. Seguir el plan de acción para el asma en caso de una emergencia respiratoria.
- D. Mantener los medicamentos en un lugar de fácil acceso para que puedan ser utilizados cuando sea necesario.

---

## DESPUÉS DE UN DESASTRE NATURAL O EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA

---

- A. Lavado de mano dado que existe la posibilidad de un incremento en la incidencia de enfermedades infecciosas tales como leptospirosis, escabiosis (sarna humana), dengue, influenza, la falta de electricidad y falta de agua potable.
- B. Incremento de la quema de escombros y desechos; esto debe evitarse ya que representa un factor de riesgo de exacerbaciones del asma.
- C. Incremento del hongo luego de las inundaciones, por lo que es importante seguir las siguientes recomendaciones:
  - A. Si el hogar, escuela o lugar de trabajo se inunda, se debe presumir que existe el riesgo del crecimiento del hongo y que puede ser un riesgo para la salud del paciente. Se recomienda limpiar y secar rápidamente la edificación dentro de las 24 a 48 horas siguientes (CDC, 2019b).
  - B. Si no se pudo realizar las labores de limpieza y secado en el período correspondiente se debe descartar todos los materiales que estuvieron expuestos al agua por el riesgo de proliferación del hongo (CDC 2019b).
  - C. Las puertas y las ventanas deben abrirse para una mayor ventilación. Los muebles, colchones u otros artículos que estuvieron mojados deben ser expuestos al sol para que sequen completamente sin embargo, si pasaron más de 48 horas, es preferible descartarlos (CDC, 2019b).
  - D. De observar hongo en las paredes se recomienda lavar el área antes de pasar pintura en la superficie y asegurarse que ya no haya un problema de humedad; este exceso de humedad puede contribuir a la aparición de hongos. Se puede limpiar el hongo y eliminarse de las superficies duras con productos de uso casero como agua y jabón o con blanqueador diluido en agua (ej., no más de 1 taza de blanqueador en 1 galón de agua). Las mezclas de desinfectantes y detergentes deben evitarse; mezclar blanqueador con amoníaco puede ser sumamente perjudicial para la salud (CDC, 2017b; EPA, 2018).
  - E. Para los trabajos de limpieza se deben utilizar sustancias con niveles bajos de toxicidad. Es importante utilizar un equipo de protección personal adecuado para las tareas de limpieza (ver figura 1 en el anexo) (CDC, 2019a). Importante: Si la persona padece de alguna condición respiratoria (ej., asma) no se recomienda el uso de mascarillas debido a la función pulmonar reducida (OSHA, n.d.).
  - F. Los niños no deben participar en los trabajos de limpieza. En caso de que los niños deseen participar de las tareas de limpieza, proveerle detergentes que no sean perjudiciales para su salud. El agua con bicarbonato de soda es una alternativa apropiada comúnmente utilizada para la limpieza del hogar ya que no tiene un olor fuerte ni altos niveles de toxicidad.



Para más información visita [www.salud.gov.pr](http://www.salud.gov.pr)