

Características de la vivienda y desencadenantes del asma

Lista de verificación para quienes evalúan la vivienda

Usar esta evaluación de la vivienda puede ayudar a hacerla más saludable.

Un evaluador capacitado puede ayudar a encontrar los desencadenantes del asma comunes en las viviendas y abordar las maneras de reducirlos y eliminarlos. Eliminar los desencadenantes del asma en la vivienda, junto con la atención médica adecuada, puede mejorar la salud.

La lista de verificación está organizada en una evaluación principal y dos anexos (el módulo sobre los ácaros del polvo y el módulo sobre el moho y la humedad). La evaluación principal se puede usar para todo tipo de vivienda y clima, pero los módulos adicionales se pueden usar si el evaluador capacitado sospecha que hay ácaros del polvo, moho (hongos) o humedad. Las medidas sugeridas en esta lista de verificación generalmente son simples y de bajo costo.



Glosario de desencadenantes del asma que comúnmente se encuentran en las viviendas

Derivados de la combustión

Desencadenantes: Partículas y gases que se forman cuando se quema un combustible.

Dónde se encuentran: Artefactos para cocinar con gas, chimeneas, estufas de leña, velas, incienso, cigarrillos y calentadores ambientales sin salida de ventilación de kerosén y gas.

Ácaros del polvo

Desencadenantes: Partes del cuerpo y excrementos.

Dónde se encuentran: Colchones, ropa de cama, alfombras, cortinas, muebles tapizados y juguetes de peluche. Los ácaros del polvo son demasiado pequeños para verlos a simple vista. Pueden sobrevivir en diversos climas, pero prefieren los altos niveles de humedad.

Moho (hongos)

Desencadenantes: Esporas, fragmentos y olores.

Dónde se encuentran: El moho en interiores comúnmente se encuentra en áreas con más humedad como las cocinas, los baños y los sótanos o en áreas donde el agua ha causado daño. Hay muchos tipos de moho y se pueden encontrar en cualquier clima.

Plagas

Desencadenantes: Cucarachas: Partes del cuerpo y excrementos. Roedores: Pelaje, escamas de piel y orina.

Dónde se encuentran: Áreas donde hay alimentos y agua como las cocinas, los baños y los sótanos.

Mascotas con pelaje

Desencadenantes: Pelaje, escamas de piel y saliva.

Dónde se encuentran: En toda la vivienda.

Humo de segunda mano

Desencadenantes: Mezcla de humo de la parte encendida de un cigarrillo, una pipa o un cigarro y el humo que exhala un fumador.

Dónde se encuentran: En cualquier lugar donde se permita fumar.

Compuestos orgánicos volátiles (COV o VOC)

Desencadenantes: Vapores químicos que provienen de artículos domésticos.

Dónde se encuentran: Productos como artículos de limpieza, desodorizantes, ambientadores, perfumes, pinturas, esmalte de uñas y quitaesmalte.



EVALUACIÓN PRINCIPAL



Información de la edificación

Preguntas de la lista de verificación

Posibles medidas

¿El sitio donde vive es...?

- ☐ una edificación de una unidad, separada de cualquier otra edificación
- ☐ una edificación de una unidad, anexa a uno o más edificios
- ☐ un edificio con dos o más apartamentos
- ☐ una casa prefabricada o rodante

¿Su vivienda es...?

- ☐ propia
- ☐ alquilada
- ☐ ocupada sin pago de alquiler

- Si usted vive en una vivienda de alquiler, quizás deba pedir permiso para hacer cambios, incluso reparaciones menores. Los inquilinos muchas veces están amparados por leyes de derechos del inquilino. Comuníquese con agencias de servicios sociales locales si necesita su ayuda.

¿Cuántos pisos hay en su vivienda, incluidos los áticos (desvanes) y sótanos?

Número de pisos: _____

Interior de la vivienda

CALEFACCIÓN y ENFRIAMIENTO

Preguntas de la lista de verificación

Posibles medidas

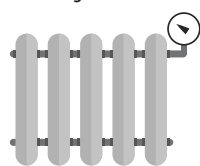
Durante el invierno, ¿cuál es la principal fuente de calefacción en su vivienda?

- ☐ Radiadores
- ☐ Calentador de zócalo
- ☐ Aire caliente forzado (conductos de ventilación)
- ☐ Calentador de área
- ☐ Chimenea/estufa de leña
- ☐ Otra: _____
- ☐ N/C

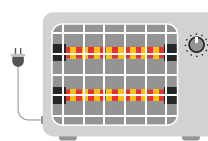
Además de la principal fuente de calefacción, ¿usa alguna otra fuente?

- ☐ Radiadores
- ☐ Calentador de zócalo
- ☐ Aire caliente forzado (conductos de ventilación)
- ☐ Calentador de área
- ☐ Chimenea/estufa de leña
- ☐ Otra: _____
- ☐ N/C

- Ventile adecuadamente la habitación donde se use un aparato que funcione con combustible y considere usar aparatos que tengan salida de ventilación hacia el exterior cuando sea posible.
- Nunca use un aparato para cocinar con gas como fuente de calefacción.
- Si usa una chimenea asegúrese de que tenga una salida de ventilación adecuada, para ayudar a garantizar que el humo salga hacia el exterior.
- Si usa una estufa de leña, asegúrese de que las puertas cierren herméticamente. Use solo madera añeja o curada y siga las instrucciones del fabricante para encender, avivar y apagar el fuego.
- Si usa un calentador de área que funciona con kerosén o gas y que no tiene salida de ventilación siga las instrucciones del fabricante sobre cuál es el combustible adecuado y mantenga el calentador bien ajustado.



Radiador



Calentador de área



Calentador de zócalo

EVALUACIÓN PRINCIPAL (continuación)

CALEFACCIÓN y ENFRIAMIENTO

Preguntas de la lista de verificación	Posibles medidas
¿Cómo enfría su casa? (marque todo lo que corresponda) ☐ Aire acondicionado central ☐ Aire acondicionado de ventana (o unidad autónoma portátil) ☐ Ventiladores ☐ Unidades de enfriamiento por evaporación ☐ Otra: _____ ☐ N/C	Unidades de aire acondicionado central • Cambie los filtros cada 3 meses o según las recomendaciones del fabricante. • Use filtros de mayor eficiencia que los filtros comunes de calderas, como los filtros más modernos de pliegues, si las especificaciones del fabricante del sistema de calefacción o enfriamiento lo permiten. • El sistema de calefacción, ventilación y aire acondicionado (HVAC) debe ser sometido a una inspección anual profesional. • Repare inmediatamente las partes dañadas. Unidades de aire acondicionado de ventana • Mantenga las bandejas de drenaje limpias y las líneas de drenaje sin obstrucciones. • Siga las instrucciones del fabricante para limpiar o cambiar los filtros. Unidades de enfriamiento por evaporación (comúnmente usadas en climas muy secos) • Siga las instrucciones del fabricante para limpiarlas.

COCINA

Preguntas de la lista de verificación	Posibles medidas
¿Qué tipo de estufa tiene usted? ☐ De gas ☐ Eléctrica ☐ N/C	• Use el extractor (si ventila hacia el exterior) o abra una ventana cuando cocine.
¿Usa un extractor cuando cocina en su estufa? ☐ Sí ☐ No ☐ N/C	
¿El extractor tiene salida de ventilación hacia el exterior? ☐ Sí ☐ No ☐ No sabe ☐ N/C	

FUMAR

Preguntas de la lista de verificación	Posibles medidas
¿Alguna persona que vive en su vivienda fuma tabaco adentro? ☐ Sí ☐ No	• No permita que se fume en su vivienda. • Recomiende a quienes viven en su casa que dejen de fumar.
¿Alguna persona que visita su vivienda fuma cigarrillos adentro? ☐ Sí ☐ No	

Consideraciones sobre los cigarrillos electrónicos: El vapor de los cigarrillos electrónicos aún puede tener sustancias químicas tóxicas. El vapor de segunda mano podría ser un factor de riesgo que desencadene síntomas de asma.

EVALUACIÓN PRINCIPAL (continuación)

FUMAR

Preguntas de la lista de verificación

En los últimos 12 meses, ¿con qué frecuencia ha entrado el humo de segunda mano en su vivienda, proveniente de otra parte de la edificación o de afuera de la edificación?

- ☐ Todos los días
 ☐ Algunas veces al año
☐ Una vez por semana
 ☐ Nunca
☐ Una vez al mes

Posibles medidas

- Converse con el dueño o el administrador de la edificación y otros ocupantes para que se prohíba fumar en toda la edificación.
- Use un purificador de aire portátil que funcione para eliminar el humo del tabaco.

MASCOTAS

Preguntas de la lista de verificación

¿Tiene alguna mascota en su vivienda?

- ☐ Sí
☐ No

Si la respuesta es “Sí”, marque todas las opciones que correspondan:

- ☐ Gato(s)
☐ Perro(s)
☐ Ave(s)
☐ Otras mascotas con pelaje (p. ej., conejos, conejillos de Indias, hámsteres, ratones)
☐ Otras mascotas sin pelaje

Hable con su proveedor de atención médica para ver si podría ser útil hacerse la prueba de alergias a sus mascotas.

- Si usted es alérgico a las mascotas, la mejor manera de disminuir los síntomas de asma es sacar a la mascota de la vivienda y limpiar totalmente todas las superficies.
- Si usted es alérgico y no puede sacar a la mascota de la vivienda, puede disminuir la exposición, aunque esto podría no ser suficiente para disminuir los síntomas. La mejor manera de disminuir los síntomas es hacer todas estas cosas:
 - » No dejar que las mascotas entren a su dormitorio.
 - » Lavar a las mascotas con pelaje.
 - » Usar un purificador de aire con filtro HEPA.
 - » Usar un colchón y fundas de almohadas a prueba de alérgenos.

PLAGAS

Preguntas de la lista de verificación

En los últimos 12 meses, ¿ha visto cucarachas dentro de su vivienda?

- ☐ Sí
☐ No
☐ No sabe

Posibles medidas

Use el manejo integrado de plagas (IPM) que se describe a continuación. Quienes tienen asma deben evitar especialmente el uso de aerosoles y nebulizadores.

En el concepto de IPM se incluye:

- Mantener los mesones, los lavaplatos, las mesas y los pisos limpios y libres de cosas amontonadas.
- Limpiar los platos, las migas y los derrames inmediatamente.
- Guardar los alimentos en recipientes cerrados herméticamente.
- Esto también se aplica a los alimentos de mascotas.
- Sellar grietas o rajaduras en los gabinetes, las paredes, los zócalos y alrededor de las tuberías.
- Mantener los desechos en un recipiente cerrado.
- Usar los señuelos y las trampas con plaguicidas en áreas que estén lejos de los niños y las mascotas.
- Seguir las instrucciones del fabricante para un uso correcto.

EVALUACIÓN PRINCIPAL (continuación)

PLAGAS

Preguntas de la lista de verificación

Posibles medidas

Si la respuesta es "Sí", en los últimos 12 meses, ¿con qué frecuencia ha visto cucarachas dentro de su vivienda?

- ☐ Todos los días
- ☐ Una vez por semana
- ☐ Una vez al mes
- ☐ Algunas veces al año

En los últimos 12 meses, ¿usted o un exterminador han usado alguna medida de control de plagas (insecticidas, trampas, etc.) para eliminar a las cucarachas en su vivienda?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe



En los últimos 12 meses, ¿usted o un exterminador han usado alguna medida de control de plagas (insecticidas, trampas, etc.) para eliminar a otros insectos en su vivienda?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe



En los últimos 12 meses, ¿ha visto pruebas de que hay ratones o ratas dentro de su vivienda?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe



Si la respuesta es "Sí", en los últimos 12 meses, ¿con qué frecuencia ha visto pruebas de que hay ratones o ratas dentro de su vivienda?

- ☐ Todos los días
- ☐ Una vez por semana
- ☐ Una vez al mes
- ☐ Algunas veces al año

En los últimos 12 meses, ¿usted o un exterminador han usado alguna medida de control de plagas (insecticidas, trampas, etc.) para eliminar a los ratones o las ratas en su vivienda?

- ☐ Sí
- ☐ No
- ☐ No sabe

- Use el manejo integrado de plagas (IPM) que se ha descrito anteriormente.

- Use los métodos de IPM como se han descrito anteriormente.
- Use las trampas ratoneras en áreas que estén lejos de los niños y las mascotas.

EVALUACIÓN PRINCIPAL (continuación)

HUMEDAD y MOHO (hongos)

Preguntas de la lista de verificación

Posibles medidas

¿Hay evidencia de daño causado por el agua, humedad o fugas (como alfombras húmedas o tuberías que gotean)?

- ☐ Sí ☐ No sabe
☐ No

En los últimos 12 meses, ¿con qué frecuencia ha notado algún olor a humedad o moho dentro de su vivienda?

- ☐ Todos los días ☐ Una vez al mes
☐ Una vez por semana ☐ Algunas veces al año

En los últimos 12 meses, ¿ha habido moho en un área más grande o igual al tamaño de un pedazo de papel de 8" x 11" en su vivienda?

- ☐ Sí ☐ No sabe
☐ No

¿Usted usa un deshumidificador?

- ☐ Sí ☐ N/C
☐ No

¿Usted usa un humidificador?

- ☐ Sí ☐ N/C
☐ No

- Seque los artículos húmedos o mojados dentro de 24 a 48 horas para evitar que se forme moho.
- Arregle las fugas de agua (como las tuberías que gotean) tan pronto como sea posible.
- Cambie los materiales absorbentes como los paneles del cielo raso y las alfombras si tienen moho.
- Use aire acondicionado o un deshumidificador para mantener un nivel bajo de humedad adentro.
- Restriegue las superficies duras con agua y detergente para eliminar el moho. Séquelas completamente.
- Vacíe y limpie las bandejas de drenaje del refrigerador y el aire acondicionado regularmente
- Prenda el extractor o abra la ventana del baño cuando se duche.

- Mantenga los niveles relativos de humedad en su vivienda entre 30 % y 50 %.
- Siga las instrucciones del fabricante y limpie los aparatos regularmente para prevenir el moho.

EVALUACIÓN PRINCIPAL (continuación)

Puntos importantes

Compuestos orgánicos volátiles (COV o VOC): Estas sustancias químicas se encuentran comúnmente en los productos de limpieza, los perfumes, las pinturas, y otros artículos del hogar. Pueden ser dañinas para todas las personas con asma.

- Limite la exposición tanto como se pueda al minimizar el uso de estos productos y al usarlos solo cuando las personas que tienen asma no estén presentes, o al probar productos alternativos.
- Si usa estos productos, siga cuidadosamente las instrucciones del fabricante en la etiqueta y asegúrese de que el área esté bien ventilada.

Otros peligros: El humo y el monóxido de carbono pueden causar la muerte.

- Use detectores de humo y alarmas de monóxido de carbono en la vivienda. Siga las instrucciones del fabricante. Para obtener más información, consulte www.nfpa.org/public-education/resources/safety-tip-sheets*

El aire del exterior: Los contaminantes del aire del exterior y el polen pueden desencadenar el asma.

- Los contaminantes del aire y el polen pueden ingresar a las viviendas a través de las puertas y ventanas abiertas, y las grietas u otras aberturas en la edificación.
- Para obtener información sobre la calidad del aire en exteriores, www.epa.gov/airnow

**Los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC), la Agencia de Protección Ambiental (EPA) y el Departamento de Vivienda y Desarrollo Urbano (HUD) de los Estados Unidos no avalan a la Asociación Nacional de Protección contra Incendios. Se sugiere el sitio web de la Asociación Nacional de Protección contra Incendios solo con fines informativos.*

Otros recursos acerca del asma

CDC: www.cdc.gov/asthma/triggers.html

EPA: www.epa.gov/asthma/asthma-triggers-gain-control

HUD: www.hud.gov/program_offices/healthy_homes/healthyhomes/asthma

Notas de resumen:

MÓDULO SOBRE LOS ÁCAROS DEL POLVO

Las respuestas en los **casilleros rojos** (primera columna) están asociadas a los ácaros del polvo. Mientras más marcas tenga en la columna roja, más probable será que tenga altos niveles de ácaros del polvo en su vivienda. Usted puede tomar las medidas que se mencionan al final de la lista.

Edificación

¿Están todas las ventanas selladas o no se pueden abrir? ☐ Sí ☐ No

¿Está alguna parte del área habitada de su vivienda por debajo del nivel del suelo? ☐ Sí ☐ No

Si la respuesta es Sí, ¿esta área se moja o permanece mojada por periodos largos (más de 1 semana)? ☐ Sí ☐ No

Calefacción, ventilación y enfriamiento

Durante el invierno, ¿algunas paredes que dan al exterior están frías? ☐ Sí ☐ No ☐ No sabe

¿El aire acondicionado alguna vez gotea sobre las paredes o las alfombras? ☐ Sí ☐ No ☐ N/C (no hay aire acondicionado)

¿Su vivienda a veces tiene olor a espacio "mal ventilado", con "aire viciado" o "rancio"? ☐ Sí ☐ No ☐ No sabe

Características del dormitorio de la persona que tiene asma

¿Hay muebles tapizados en el dormitorio de la persona que tiene asma? ☐ Sí ☐ No

¿Permite que los niños tengan animales o juguetes de peluche en el dormitorio? ☐ Sí ☐ No

Reservorios de polvo (en la vivienda en general)

¿Tiene sillones o sillas tapizados con tela? ☐ Sí ☐ No

¿Tiene cortinas de tela? ☐ Sí ☐ No

¿Puede ver polvo o tierra sobre los muebles, las paredes, el cielo raso y las cortinas? ☐ Sí ☐ No

¿Tiene alfombra de pared a pared en más de la mitad de las habitaciones de su vivienda? ☐ Sí ☐ No

¿Tiene alfombra de pared a pared en la cocina o los baños? ☐ Sí ☐ No

¿Pasa la aspiradora menos de una vez a la semana? ☐ Sí ☐ No

Humedad

En los últimos 12 meses, ¿ha visto condensación en las ventanas de su vivienda? ☐ Sí ☐ No ☐ No sabe

Si la respuesta es Sí, ¿la humedad se acumula comúnmente en las ventanas o las paredes? ☐ Sí ☐ No

En los últimos 12 meses, ¿ha tenido fugas de agua? ☐ Sí ☐ No ☐ No sabe

¿Usted usa un deshumidificador con regularidad? ☐ Sí ☐ No ☐ N/C

*El uso regular de un deshumidificador podría indicar que la vivienda es húmeda (los ácaros del polvo prefieren entornos húmedos).

Medidas para disminuir la presencia de ácaros del polvo

Hable con su proveedor de atención médica para ver si podría ser útil hacerse la prueba de alergia a los ácaros del polvo.



Si usted es alérgico a los ácaros del polvo, debe hacer lo siguiente:

- Usar un aparato para medir la humedad relativa en su vivienda. Mantener los niveles relativos de humedad en su vivienda entre 30 % y 50 %.
- Cubrir los colchones y las almohadas con protectores o fundas a prueba de alérgenos. Limpiar estos artículos de acuerdo a las instrucciones del fabricante.
- Usar ropa de cama lavable.
- Lavar la ropa de cama una vez por semana y secarla completamente.
- Pasar la aspiradora con regularidad en las alfombras de pared a pared, las alfombras de área y los pisos. Si es posible, la persona que tiene asma debe mantenerse fuera de las habitaciones mientras se esté pasando la aspiradora, barriendo o limpiando.

Notas de resumen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

MÓDULO SOBRE EL MOHO Y LA HUMEDAD

Las respuestas en los **casilleros rojos** (primera columna) están asociadas a la humedad y la posible presencia de moho. Marcar un **casillero amarillo** (segunda columna) indica cierta probabilidad de preocupación y marcar un **casillero verde** (tercera columna) indica baja probabilidad de preocupación.

Cuanto más **casilleros rojos** haya marcado, más probable será que tenga humedad y moho en su vivienda. Usted puede tomar las medidas que se mencionan al final de la lista.

Edificación

- ¿Hay un entresuelo en la edificación? ☐ Sí ☐ No ☐ No sabe
- ¿Están algunos de los dormitorios en el sótano? ☐ Sí ☐ No

NOTA: Muchos sótanos de baja altura y sótanos comunes son húmedos y podrían tener moho que puede ingresar a la vivienda.

Calefacción, ventilación y enfriamiento

- En el baño donde usted se ducha o baña, ¿funciona el extractor? ☐ No ☐ No Sabe ☐ Sí
☐ N/C
- Si la respuesta es Sí, ¿con qué frecuencia lo usa cuando se ducha o baña? ☐ Nunca ☐ A veces ☐ Siempre ☐ N/C
- ¿El extractor de su cocina ventila hacia afuera? ☐ No ☐ No Sabe ☐ Sí
☐ N/C
- ¿La secadora de ropa ventila hacia afuera? ☐ No ☐ No Sabe ☐ Sí ☐ N/C

NOTA: Los extractores que tienen un mantenimiento adecuado y ventilan hacia afuera pueden reducir los niveles de humedad. Si no hay extractores o los extractores no funcionan o no ventilan hacia afuera, puede haber niveles altos de humedad en la vivienda que pueden dar origen al moho.

Alfombras

- ¿Tiene alfombra de pared a pared en la cocina o los baños? ☐ Sí ☐ No
- ¿Qué tipo de piso hay en el dormitorio? ☐ Alfombra de pared a pared ☐ Alfombra de área ☐ Piso liso sin alfombra

NOTA: Las alfombras en áreas en las que podría haber derrames de agua pueden ser difíciles de secar. Las alfombras húmedas pueden producir moho y crear un lugar donde los ácaros del polvo pueden multiplicarse.

Humedad

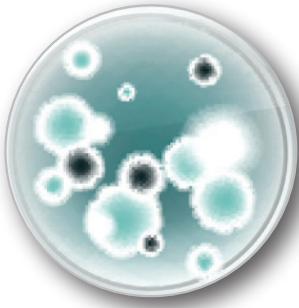
- En los últimos 12 meses, ¿ha notado condensación en las ventanas de su vivienda? ☐ Sí ☐ No

NOTA: La condensación (gotitas de agua) en las ventanas es un signo de humedad que usted podría no ver que se está formando en otras superficies. Aunque usted no pueda ver esta humedad, puede hacer que aparezca moho.

- ¿Tiene muebles, ropa o posesiones que hayan estado en una edificación dañada por el agua? ☐ Sí ☐ No Sabe ☐ No

NOTA: Cualquier cosa que sea dañada por el agua puede tener moho. Llevar esos artículos a una nueva vivienda puede hacer que haya moho en la nueva vivienda.

Medidas para hacer disminuir la humedad y el moho



- Secar los artículos húmedos o mojados dentro de 24 a 48 horas.
- Arreglar las fugas de agua (como las tuberías que gotean) tan pronto como sea posible.
- Cambiar los materiales absorbentes como los paneles del cielo raso y las alfombras si tienen moho.
- Usar aire acondicionado o un deshumidificador para mantener la humedad relativa en interiores entre 30 y 50 %.
- Para eliminar el moho de las superficies duras, restriegue con agua y detergente. Séquelas completamente.
- Vacíe y limpie con regularidad las bandejas de drenaje del refrigerador y el aire acondicionado.
- Use el extractor o abra la ventana del baño cuando se duche.

Notas de resumen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Para obtener más información, comuníquese con:

Centers for Disease Control and Prevention, 1600 Clifton Road NE, Atlanta, GA 33029-4027

Teléfono: 1-800-CDC-INFO (232-4636)/Línea TTY: 1-888-232-6348

Correo electrónico: cdcinfo@cdc.gov

Sitio web: www.cdc.gov/asthma

Fecha de publicación: Junio del 2018

