



# — 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 A PERSONAS CON LA ENFERMEDAD DEL ASMA EN TEMPORADA DE EMERGENCIA DE SALUD PÚBLICA

---

### OBJETIVO GENERAL

- Reducir las exacerbaciones del asma y las visitas a salas de emergencia relacionadas a la condición antes, durante y tras un evento natural a través de la capacitación en la prevención y manejo de la enfermedad.

### OBJETIVOS ESPECÍFICOS DE APRENDIZAJE

- Concienciar sobre las necesidades de planificación y coordinación previas a un desastre natural o emergencia específicas para el manejo de exacerbaciones en los pacientes con asma.
- Empoderar a los padres, familiares y personal escolar sobre el manejo del asma antes, durante y después de un desastre natural o una emergencia de salud pública.

---

### 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 de control y de rescate para el manejo 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, amistades 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 emergencias.
- D. Asegurar que se tenga un listado de los medicamentos que toma con sus respectivas dosis.
- E. Tener un plan de acción del asma para el manejo y control del asma actualizado o solicitar un plan de acción del asma por escrito a su médico si no tiene alguno vigente.
- F. Asegurar que las escuelas y/o centros de cuidado tengan copia del plan de acción del asma actualizado con la información 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. Vacunarse anualmente 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 (provocar síntomas) el asma en los niños/as.
- C. Seguir el plan de acción para el asma en caso de una emergencia respiratoria.
- D. Mantener todos los medicamentos en un lugar de fácil acceso para que puedan ser utilizados cuando sea necesario.
- E. Mantener todos los documentos médicos y otros importantes en un sobre impermeable para evitar que si se mojan, se puedan dañar.

---

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

---

- A. Lavado de manos con agua y jabón durante 20 segundos ya que existe la posibilidad de un aumento en las enfermedades infecciosas tales como: leptospirosis, escabiosis (sarna humana), influenza, entre otras. Esta medida de salud pública primaria evitará que puedas enfermarte. De no tener agua y jabón disponible para lavarse las manos, puedes usar desinfectante de manos con 60% de alcohol o más, en una cantidad no mayor de dos veces.
- B. Puede ocurrir un aumento en la quema de escombros y desechos; esto debe evitarse ya que puede causar exacerbaciones en personas con la enfermedad del asma.
- C. Crecimiento de hongos luego de las inundaciones, por lo que es importante seguir las siguientes recomendaciones:
  - I. Si el hogar, escuela o lugar de trabajo se inunda, se recomienda limpiar y secar rápidamente el edificio, casa, cuarto o el lugar dentro de las 24 a 48 horas siguientes (CDC, 2019b).
  - II. Si no se pudo realizar las labores de limpieza y secado, en el período correspondiente, se debe descartar todos los materiales, muebles, camas, alfombras o cosas, que estuvieron expuestos al agua por el riesgo de proliferación o crecimiento del hongo (CDC 2019b).
  - III. Las puertas y las ventanas deben abrirse para tener 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).

IV. De observar hongo en las paredes se recomienda lavar el área antes de pintar la superficie y asegurarse que ya no haya un problema de humedad; este exceso de humedad puede contribuir a la aparición de hongos. Si el área con crecimiento de hongo es mayor en tamaño, a un papel de carta (8.5x 11) deberá consultar con un experto en limpieza y desinfección. Si el área afectada con hongos es pequeña, se puede limpiar y eliminarse de las superficies duras con productos de uso casero como agua y vinagre 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).

D. 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).

E. 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 o con vinagre, o con limón son alternativas apropiadas y comúnmente utilizadas para la limpieza del hogar, ya que no tiene un olor fuerte ni altos niveles de toxicidad.



Esta publicación es auspiciada por fondos del Centro de Control y Prevención de Enfermedades (CDC) bajo la subvención NU90TP921946.

Disclaimer: El contenido en esta presentación es responsabilidad exclusiva del autor y no representan necesariamente los puntos de vista del Departamento de Salud de Puerto Rico y de los Centros de Control y Prevención de Enfermedades.

Información de Contacto:

Proyecto 3.3—Niños con Asma: Carga posterior al huracán y factores de riesgo  
P.O. Box 70184  
San Juan, PR 00936-8184  
Tel (787) 765-2929 ext. 4514, 4517

Para información sobre asma puede acceder a: [www.proyectoasmapr.com](http://www.proyectoasmapr.com)

Para tener acceso a copia del documento del plan de acción acceder:  
<http://nebula.wsimg.com/f6dcb4bbf65af5b80f4b691211de89e9?AccessKeyId=036DD2B5D5CF18C9F639&disposition=0&alloworigin=1>

Referencias:

Centers for Disease Control and Prevention. (2017a). *Moho - Usted puede controlar el moho (hongos)*. Recuperado de [https://www.cdc.gov/mold/es/control\\_mold.html](https://www.cdc.gov/mold/es/control_mold.html)  
Centers for Disease Control and Prevention. (2017b). *Homeowner's and Renter's Guide to Mold Cleanup After Disasters*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/mold/cleanup-guide.html>  
Centers for Disease Control and Prevention. (2018a). *Asthma Care Before, During, and After a Hurricane or Other Tropical Storm*. Recuperado de [https://www.cdc.gov/disasters/asthma\\_control.html](https://www.cdc.gov/disasters/asthma_control.html)  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2018b). *Mensajes de preparación y seguridad respecto a huracanes, inundaciones y desastres similares*. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.  
Centers for Disease Control and Prevention. (2019a). *Respiratory Protection for Residents Reentering and/or Cleaning Homes that Were Flooded*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/disasters/disease/respiratory.html>  
Centers for Disease Control and Prevention. (2018a). *Asthma Care Before, During, and After a Hurricane or Other Tropical Storm*. Recuperado de [https://www.cdc.gov/disasters/asthma\\_control.html](https://www.cdc.gov/disasters/asthma_control.html)  
Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades. (2018b). *Mensajes de preparación y seguridad respecto a huracanes, inundaciones y desastres similares*. Atlanta, GA: Departamento de Salud y Servicios Humanos de los EE. UU.  
Centers for Disease Control and Prevention. (2019a). *Respiratory Protection for Residents Reentering and/or Cleaning Homes that Were Flooded*. Recuperado de <https://www.cdc.gov/disasters/disease/respiratory.html>



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