Control Ambiental para el Asma

Conoce, actúa y respira mejor

Las medidas ambientales son parte esencial del tratamiento del asma

El control ambiental busca reducir la exposición a DESENCADENANTES del asma: ácaros, mascotas, hongos, cucarachas, tabaco y contaminantes del aire. Junto al tratamiento farrmacológico, son claves para prevenir las crisis y mejorar la calidad de vida.

ÁCAROS

- 1. Ácaros del polvo



* Utilizar fundas protectoras para almohadas y colchones.
* Lavar frecuentemente ropa de cama.
* Mantener la habitación bien ventilada, favoreciendo la entrada del sol.
* Evitar alfombras y uso de papel tapiz en paredes.

MASCOTAS

- 2. Mascotas



* Evitar mascotas si el paciente está sensibilizado.
* Mantenerlas fuera de dormitorios.
* Alérgenos de gato persisten meses en el ambiente.
* Limpiar áreas donde se mantienen las mascotas.

TABACO

- 6. Humo de tabaco y contaminantes intradomiciliarios.









* El humo de tabaco ambiental aumenta el riesgo y agravamiento del asma.
* NO FUMAR dentro del hogar y vehículos.
* Evitar aerosoles, pinturas y perfumes en espacios cerrados.
* No exponerse al humo de leña.

HONGOS

- 3. Hongos y humedad



* Ventilar los baños y cocina frecuentemente.
* Reparar goteras y humedad en paredes.
* Usar deshumificador si es necesario.

CUCARACHAS

- 4. Alérgenos de cucarachas



* Guarda alimentos en recipentes herméticos.
* Eliminar basura diariamente;sellar grietas.
* Estrecha asociación entre alérgenos de cucarachas y asma.

PÓLENES

- 5. Pólenes y aire exterior





* Disminur actividades al aire libre en días de alta concentración de polen .
* Mantener ventanas cerradas en temporada de polinización.
* Ducharse y cambio de ropa al llegar a casa.

POLUCIÓN EXTERIOR

- 7. Polución ambiental exterior

Tráfico / NO2 | Ozono O3 | PM 2.5 | Monitorear Aire | Clima extremo | Refugio seguro













* Evitar rutas por vías de alto tráfico.
* Limitar actividades en tardes soleadas.
* Disminuir actividades en espacios abiertos, en días con alta contaminación.
* Revisar apps de ICA antes de salir.
* Frío, niebla y tomenta aumentan las crisis de asma.
* En el hogar de ser posible utilizar purificador de aire.

Señales de alarma: Busca atención médica:

* Uso excesivo del inhalador de rescate
* Despertar nocturno por síntomas.
* Opresión interna en el pecho.
* Labios o uñas azulados.

CMICA
Colegio Mexicano de Inmunología Clínica y Alergia A.C

Comité de asma CMICA 2026-2027

FUENTES BIBLIOGRÁFICAS :

Agency for Toxic Substances and Disease Registry (ATSDR). Desencadenantes ambientales del asma: Tratamiento, control y prevención [Internet]. Atlanta: CDC; [actualizado 2024; citado 2026 abr 21]. Disponible en: https://archive.cdc.gov/www_atsdr_cdc_gov/es/csem/asma/asma_terapia.html

García Martínez JM. Importancia de las medidas ambientales y preventivas en el control del asma en el niño. Allergol Immunopathol. 2000;28(3):81-199. Disponible en: https://www.elsevier.es/en-revista-allergologia-et-immunopathologia-105-articulo-importancia-las-medidas-ambientales-preventivas-13004014

Sociedad Española de Neumología y Cirugía Torácica (SEPAR). Guía del asma en condiciones ambientales extremas: polución ambiental. Arch Bronconeumol. 2009;45(1):1-63.Disponible en: https://www.archbronconeumol.org/en-guia-del-asma-condiciones-ambientales-articulo-S0300289608000069