

Septiembre 8 de 2007 -

Asma entre adultos se origina por malas condiciones en sitios de trabajo

Los resultados de un estudio publicado en la revista 'The Lancet' dicen que que por lo menos 250 afectados por cada millón de habitantes deben su enfermedad a esta situación.

Un equipo de científicos europeos, coordinados desde el Centro de Investigación en Epidemiología Ambiental y el Instituto Municipal de Investigación Médica de Barcelona (España), llegó a esa conclusión tras la aplicación de encuestas a 7.000 voluntarios y la práctica de exámenes médicos en 13 países.

La exposición a agentes tóxicos e irritantes en explicaría la aparición de entre el 10 y el 25 por ciento de los nuevos casos de asma entre los adultos.

Entre los grupos con mayor problema están las enfermeras, el personal de limpieza y los trabajadores de diferentes ámbitos industriales. En estos casos, el asma se desarrolla por la exposición continua de estas personas a agentes como el polvo de látex (presente en los guantes), los productos de limpieza y otros reactivos químicos, como los isocianatos, que se utilizan en pinturas.

Las personas que se dedican a la limpieza no solo estarían perjudicadas por ciertos detergentes, sino por la inhalación de vapores que se producen cuando se mezclan diferentes productos.

Los empleados de la rama industrial, por su parte, están expuestos a humos producidos por metales como el níquel, el platino, el cobalto y el zinc, y los metalúrgicos, entre ellos soldadores, laminadores y fundidores.

Los siguientes consejos permiten controlar la exposición en el hogar a sustancias que desencadenan episodios asmáticos.

Evite el humo

El humo de cigarrillo, de cualquier tipo, puede irritar las vías respiratorias. Las personas con asma son, por lo general, también susceptibles a otras fuentes de humo, como velas, incienso y madera. Si ese es su caso, no fume cigarrillos, cigarros o pipas y tampoco permita que otros lo hagan en su casa. Instale un extractor en la cocina o mantenga abierta las ventanas mientras prepara los alimentos. No use hornos de leña o chimeneas y evite el humo de segunda mano en lugares públicos.

Moho y humedad

Crece en lugares donde hay humedad, como los baños y el lavaplatos de la cocina. Una persona con asma puede ser alérgica al moho.

Para eliminarlo, lave toda superficie mohosa con una solución de blanqueador y agua.

Si hay lugares de la casa que se inundan con facilidad, no use alfombras sobre pisos de cemento.

Instale un extractor en el cuarto de baño o mantenga las ventanas abiertas para permitir que el aire circule libremente.

Repáre de inmediato todas las goteras que se presenten en el baño o en la cocina.

Ácaros

Estos minúsculos insectos están en donde quiera que haya polvo acumulado; en él dejan partículas que desencadenan episodios asmáticos.

Se puede reducir la exposición a estos alérgenos con las siguientes medidas:

Lave semanalmente, y con agua caliente, todos los tendidos de la cama y las cortinas de tela.

Instale persianas, pues pueden limpiarse más fácilmente.

Retire la alfombra de su cuarto, así como muñecos de felpa en los que el polvo puede acumularse.

Guarde la ropa en armarios y cajones.

* Fuente consejos: Harvard Medical School, Health Beat



[Ver Términos y Condiciones.](#)

COPYRIGHT © 2007 CEET Prohibida su reproducción total o parcial, así como su traducción a cualquier idioma sin autorización escrita de su titular.