



Asma, Plagas y Pesticidas

Podemos ayudar a prevenir los ataques de asma prestando atención a las condiciones ambientales que irritan los pulmones y desencadenan el asma.



Asma

El asma es una enfermedad de larga duración que causa la inflamación de las vías respiratorias de los pulmones. Los síntomas del asma incluyen silbido, tos, sensación de compresión del pecho, dificultad al respirar y picazón del cuello, de la garganta y de los oídos. Aunque las causas que provocan el asma todavía no se conocen bien, se sabe que éstas incluyen una combinación de susceptibilidad genética y de factores asociados con el medio ambiente. Si bien no podemos controlar nuestra genética, sí podemos ayudar a prevenir los ataques de asma al prestar atención a las condiciones ambientales que irritan los pulmones y desencadenan el asma.

¿Por qué es importante?

Aproximadamente 20 millones de ciudadanos estadounidenses han sido diagnosticados con asma. El asma es la enfermedad crónica infantil más común. El asma afecta a 6 millones de niños en los E.E.U.U. y a más de 100.000 niños en el sudeste del estado de Pensilvania. En Filadelfia, los índices de asma en los niños de edad escolar son más del doble en comparación a los índices de Pensilvania y del país. Los niños Afro-Americanos e Hispanos tienen índices de asma 2-3 veces más altos que el índice de los niños blancos o Asiáticos. El asma es la causa principal de ausentismo en las escuelas. A su vez, los padres no pueden ir a trabajar porque tienen que quedarse en la casa con sus niños enfermos. En Filadelfia, 16.000 niños visitan la sala de emergencias de los hospitales cada año. Un ataque severo de asma puede ser fatal.

Los ataques de asma generalmente comienzan con la exposición a ciertas sustancias llamadas desencadenantes. Los desencadenantes pueden ser alérgenos o irritantes de los pulmones. Los alérgenos transportados por el aire son sustancias que causan una reacción alérgica. Algunos ejemplos son: el polen, la caspa de los animales (cucarachas y ratones, etc.), el humo de los cigarrillos, los aerosoles y el moho. Entre los irritantes químicos de los pulmones se incluyen los pesticidas, los perfumes, los aromatizadores de aire y los productos de limpieza de la casa o industriales. La exposición frecuente a alérgenos o irritantes (como por ejemplo los alérgenos de las cucarachas y los ratones) puede generar "sensibilidad" en las personas y por lo tanto tener más posibilidades de padecer reacciones alérgicas. El conocimiento de los desencadenantes del asma puede ayudarlo a tomar medidas para reducirlos y por lo tanto, a prevenir los síntomas o los ataques de asma.

Las plagas desencadenan asma

Las plagas son organismos que invaden nuestros hogares. Una vez que están adentro de los mismos, algunas de estas plagas (por ejemplo ratones, ratas y cucarachas) pueden contribuir a que ocurra un ataque de asma. De hecho, actualmente se investiga el rol de las plagas como causantes del desarrollo del asma. Se ha descubierto que el factor individual más importante que contribuye al asma de los niños que viven en las ciudades de los E.E.U.U. es la exposición a los alérgenos de las cucarachas. Las cucarachas desprenden su piel, depositan sus excrementos y sus cuerpos se convierten en polvo una vez que mueren. Todas estas cosas pueden desencadenar un ataque de asma. Para complicar aún más el problema, cuando se usan pesticidas en aerosol o "bombas para insectos" para eliminar las cucarachas, éstos también pueden irritar los pulmones y potencialmente causar un ataque. Los roedores como las ratas y los ratones, también pueden desencadenar el asma. Estos roedores desprenden pelos y producen excrementos que pueden desencadenar un ataque si alguien con asma respira cerca de los mismos. Todos estos alérgenos permanecen activos en los hogares al rededor de seis meses.

Pesticidas, asma y la salud humana

Los pesticidas son sustancias diseñadas para matar, controlar o repeler plagas como los insectos, los roedores, las malezas y el moho. La Agencia de Protección Ambiental de los E.E.U.U. clasifica a los pesticidas como uno de los cuatro contaminantes medioambientales que pueden influenciar la inducción o exacerbación de los síntomas del asma. Los pesticidas tienen este efecto porque irritan los pulmones al ser inhalados. En pruebas con animales de laboratorio, los pesticidas de uso común han sido relacionados con el acontecimiento de cáncer, defectos de nacimiento, desordenes reproductivos y neurológicos y también con el daño de hígado y riñones. Debemos limitar las exposiciones de los niños a todo tipo de toxinas (incluyendo los pesticidas) para su mayor seguridad.

¿Qué puede hacer para controlar las plagas de manera segura?

El manejo integrado de plagas (MIP) utiliza información de la biología, comportamiento y ecología de plaga para elegir los métodos de control más seguros para la salud y más efectivos. El MIP utiliza primero métodos como prevención de la plaga, exclusión, y uso de herramientas no químicas. En el caso que se necesiten pesticidas, se eligen aquellos que representen el menor riesgo para la salud humana. Con el MIP, usted primero se pregunta: "¿Por qué está la plaga aquí?" y luego trata de eliminar las condiciones que permiten que la plaga se introduzca y viva en su casa. Este enfoque soluciona el problema con las plagas en lugar de solamente tratar los síntomas. También disminuye la necesidad de usar pesticidas frecuentemente.



Prevención de plagas

Estos son los principales métodos de un programa MIP:

- **Manténgase alerta:** Ciertas áreas de la casa son más vulnerables a las plagas, como por ejemplo la cocina, el sótano o el baño. Pequeñas trampas de pegamento o tablas de pegamento pueden usarse en estas áreas como un sistema de "alerta temprana". El objetivo es encontrar las plagas y descubrir por donde entran antes de que se conviertan en un problema de mayor magnitud.
- **Prevenga el ingreso de las plagas:** Coloque masillas en las grietas y hendiduras que las plagas puedan usar como vía de entrada o para esconderse. En el caso de tener huecos más grandes, use rejillas de acero inoxidable o de cobre para tapar los huecos y luego use una masilla de silicona para sellarlos. Preste atención especialmente en las áreas por donde las cañerías y los cables entran a través de la pared. Asegúrese de usar mosquiteros y que estén en buenas condiciones.
- **Evite proveer refugio:** Reduzca el amontonamiento de cosas, deshágase de las cosas que ya no necesite como por ejemplo ropa vieja, periódicos, revistas y cajas de cartón corrugado donde las plagas puedan esconderse fácilmente.

- **Evite proveer fuentes de alimento:** Almacene los alimentos en recipientes de plástico o de vidrio con tapas que cierren bien para prevenir que las plagas se los coman. Use cestos de basura con una tapa que cierre bien y saque la basura con regularidad. Trate de no dejar platos sucios durante la noche pero si es necesario remójelos en agua caliente con jabón para prevenir que las plagas se coman las sobras. Consuma sus alimentos solamente en áreas designadas y no por toda la casa. Limpie todos los lugares, poniendo especial atención en el piso detrás del refrigerador, la estufa, el horno y en otras áreas donde se puedan acumular migas y derrames de líquidos. Conserve la comida de las mascotas dentro de recipientes a prueba de plagas y remueva la comida durante la noche.
- **Evite proveer fuentes de agua:** Repare goteras, seque derrames de líquidos y quite los platos con agua para las mascotas durante la noche.

Controles físicos

Las trampas de pegamento para insectos y las trampas de resortes para roedores son seguras y constituyen una buena herramienta para atrapar un invasor ocasional. Asegúrese que estén colocadas en los lugares correctos para obtener un mejor resultado. Las cucarachas y los roedores se mueven a lo largo de las paredes en espacios estrechos, por lo tanto asegúrese que las trampas estén contra la pared fuera del alcance de los niños. Las trampas que se cierran con un golpe deben cerrar hacia el lado donde está la pared.

Controles químicos--pesticidas menos riesgosos

Luego de usar todos los métodos mencionados anteriormente, es posible que usted tenga que considerar el uso de un pesticida. Elija productos que limitan la exposición de la personas a los pesticidas. Los aerosoles, los rociadores, las bolas de naftalina o las "bombas contra insectos" tienen un mayor riesgo de causar una exposición química al ingerirlos, tocarlos o inhalarlos. En cambio, busque pesticidas que se compran con los cebos contenidos en cajas herméticamente cerradas o pesticidas con formulaciones de gel. Se puede usar ácido bórico en polvo o tierra diatomea si se aplican con cuidado y en pequeñas cantidades detrás de los espacios de la paredes y de las tapas de los tomacorrientes para eliminar los insectos que se esconden detrás de estas áreas. Evite la aplicación de cualquier tipo de pesticida en forma de polvo dentro y alrededor de los cuartos de su hogar.



Primero la seguridad

Lea siempre las etiquetas de todo pesticida antes de comprarlo y de usarlo en su hogar. Hágase esta pregunta: ¿Este producto controla la plaga que tengo? ¿Puedo usar este producto sin exponerme y/o exponer a mi familia al pesticida? Si usted tiene pesticidas en su hogar, almacénelos en gabinetes cerrados con llave por lo menos a 4 pies de altura y fuera del alcance de los niños. Nunca compre pesticidas en recipientes sin marcas o que no tienen el número de registro de la Agencia de Protección Ambiental en el mismo. Estos productos son ilegales y potencialmente muy peligrosos para su familia.

¿Necesita más ayuda?

- Solucionador de Problemas del Programa MIP de PA extension.psu.edu/ipm/resources/pestproblemsolver
- Programa MIP del Estado de Nueva York nysipm.cornell.edu/publications/roach/default.asp nysipm.cornell.edu/publications/evictmice/default.asp

Para Mayor Información

Programa MIP de Pensilvania en Penn State Teléfono: 814-865-2839 Correo electrónico: paipm@psu.edu
extension.psu.edu/ipm Programa MIP de Pensilvania en Filadelfia Teléfono: 215-471-2200, ext. 109 Correo electrónico: pscip@psu.edu extension.psu.edu/ipm/resources/urbanphilly

Traducido por: María Gorgo-Gourovitch y Mitzy Porras

Authors

Kristie Auman-Bauer
Public Relations Spc 2

extension.psu.edu

Penn State College of Agricultural Sciences research and extension programs are funded in part by Pennsylvania counties, the Commonwealth of Pennsylvania, and the U.S. Department of Agriculture.

Where trade names appear, no discrimination is intended, and no endorsement by Penn State Extension is implied.

This publication is available in alternative media on request.

Penn State is an equal opportunity, affirmative action employer, and is committed to providing employment opportunities to all qualified applicants without regard to race, color, religion, age, sex, sexual orientation, gender identity, national origin, disability, or protected veteran status.

© The Pennsylvania State University 2022

Code: EE0067S