

## Asma y COVID-19

Como muchos saben, las personas con asma están en un mayor riesgo de complicaciones debido al virus del COVID 19. Afortunadamente, la Red de Alergia y Asma han creado una página de fuente de información para las personas que deseen saber más sobre cómo protegerse. Haga clic aquí para ver el artículo completo. Algunas recomendaciones clave son las siguientes.

- Evite los factores desencadenantes del asma. Esto es especialmente importante para las familias que desean desinfectar sus casas. Los productos químicos de limpieza fuertes como el blanqueador contienen compuestos orgánicos volátiles (VOC's) que pueden desencadenar ataques de asma. El CDC ha aprobado una lista de limpiadores para el SARS-CoV-2, el virus que causa COVID-19. Vea la lista aquí (algunos de estos productos químicos pueden contener VOC's, evite usarlos cerca de las personas con asma o utilice su mejor criterio al limpiar su casa).
- Limpie y desinfecte diariamente las superficies que se tocan con frecuencia (perilla de la puerta, mostrador de la cocina, manijas de la llave del fregadero, etc.).
- Tome sus medicamentos para el asma exactamente como se los recetaron, y hable con su proveedor de la salud médica para crear un suministro de emergencia de medicamentos recetados en caso de que necesite quedarse en casa por un periodo de tiempo prolongado
- Tome medidas para lidiar con el estrés y la ansiedad. Es natural que las personas se sientan preocupadas y estresadas con todos los nuevos desarrollos y las respuestas de la comunidad al COVID-19, y las emociones fuertes pueden desencadenar ataques de asma. Controlar los niveles de estrés y ansiedad también pueden ayudar a mejorar la salud mental.