

Desencadenantes del Asma

Los desencadenantes del asma son cosas que hacen que su asma empeore. Algunos desencadenantes son cosas a las que usted es alérgico y otros simplemente le irritan las vías respiratorias. Usted puede reducir la frecuencia con que se exacerba su asma reduciendo la exposición a los desencadenantes.

Desencadenantes

Humo de Cigarrillo

El humo del tabaco puede empeorar el asma.



Lo que puede hacer para reducir los desencadenantes

- No permita que fumen en su hogar, auto o cerca suyo.
- Si usted fuma, hable con su proveedor de atención médica sobre maneras de ayudarlo a dejar el cigarrillo. Pídale a sus familiares que también dejen de fumar.
- Pídale a su proveedor de atención médica que lo refiera a un programa para dejar de fumar o llame a la Red Americana de Líneas para Dejar de Fumar: **800-QUIT-NOW (800-784-8669)**.

Resfriados, Gripe, Bronquitis

Cuando esté enfermo es más probable que tenga un ataque de asma.



- Lávese las manos frecuentemente.
- No se toque los ojos, la nariz o la boca.
- Vacúnese contra la gripe cada año, preferentemente en otoño.
- Evite el contacto con personas que estén resfriadas.

Ácaros

Estos son criaturas microscópicas que viven en las telas o las alfombras. Una alergia a los ácaros puede provocar un ataque de asma.



- Obtenga fundas especiales a prueba de ácaros para las almohadas y los colchones.
- Lave las sábanas y las mantas con agua caliente cada semana.
- Lave los juguetes de peluche frecuentemente y séquelos completamente.
- Si puede, evite tener su casa alfombrada.
- Pase la aspiradora a la alfombra semanalmente con un filtro HEPA.

Polen y Contaminación al Aire Libre

Algunas personas son alérgicas a los árboles, el pasto, el polen de las malezas y los mohos.



- Trate de mantener las ventanas cerradas durante la temporada de polen y cuando hay mucho moho.
- Planee hacer actividades en interiores en los días en que hay mucho polen.
- Hable con su proveedor de atención médica acerca de tomar medicina durante la temporada de alergias.
- Obtenga el pronóstico de la calidad del aire diariamente en **www.airnow.gov**

Animales y Mascotas

Algunas personas son alérgicas a las escamas de la piel (caspa), la orina o la saliva de los animales y los pájaros.



- Mantenga las mascotas con pelo o plumas fuera de su hogar.
- Si no puede tenerlas afuera, manténgalas fuera de su dormitorio y tenga la puerta del dormitorio cerrada.
- Mantenga las mascotas fuera de los muebles tapizados y de los juguetes de peluche.
- Lávese las manos después de tocar o jugar con mascotas.

Ratones, Ratas y Cucarachas

Algunas personas son alérgicas a los excrementos de estas alimañas.



- No deje comida o basura sin cubrir.
- Limpie los derrames y los restos de comida en seguida.
- Guarde los alimentos en recipientes herméticos.
- Guarde grasas en el refrigerador.
- No tenga comida en el dormitorio.

Moho en Los Interiores

Esto puede ser un desencadenante si en su hogar la humedad está alta.



- Repare grifos agujereados, tubos u otras fuentes de agua.
- Limpie con agua caliente y jabón las superficies con mohos.
- Use un deshumedecedor en el sótano si está húmedo y si tiene olor.

Humo de leña, Olores Fuertes y Aerosoles

Las partículas diminutas que hay en el aire pueden empobrecer la calidad del aire e irritar las vías respiratorias.



- Evite los olores fuertes y los aerosoles, como perfumes, talcos, fijadores de cabello, pinturas, incienso, productos de limpieza, velas y alfombras nuevas.
- Evite inhalar el humo producido por la leña.

Ejercicio o Deportes

La actividad física puede desencadenar un ataque de asma en algunas personas



- Si su proveedor de atención médica lo indica, tome sus medicamentos de rescate antes de hacer deportes o ejercicio para prevenir los síntomas.
- Haga precalentamiento y enfríese durante 5 a 10 minutos antes y después de hacer deportes o ejercicio.

Otros Desencadenantes

El aire frío, los cambios climáticos y las emociones fuertes pueden provocar un ataque de asma.



- Cúbrase la nariz y la boca con una bufanda cuando haga frío.
- Algunas veces reírse o llorar puede ser un desencadenante.
- Algunos medicamentos y alimentos pueden provocar asma.