

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 exagera su asma reduciendo la exposición a los desencadenantes.

DESENCADENANTES

LO QUE PUEDE HACER PARA REDUCIR LOS DESENCADENANTES



HUMO DE TABACO

El humo del tabaco puede empeorar el asma.

- No permita que fumen o que usen cigarrillos electrónicos en su hogar, auto o cerca suyo.
- 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, preferiblemente 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.

- Compre 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.
- Use un filtro de aire de alta calidad.
- Si puede, evite tener su casa alfombrada.
- aspire su 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.
- Siga los pronósticos diarios de calidad del aire en www.pca.state.mn.us/air/current-air-quality



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.
- No deje que su mascota se suba a los muebles tapizados o juegue con los peluches.
- Lávese las manos después de tocar o jugar con cualquier mascota.



RATONES, RATAS Y CUCARACHAS

Algunas personas son alérgicas a los excrementos de estas alimañas.

- Selle las grietas y hendiduras en su casa.
- No deje comida o basura sin cubrir.
- Limpie los derrames y los restos de comida enseguida que ocurran.
- Guarde los alimentos en recipientes herméticos y **grasa para cocinar** en el refrigerador.
- No tenga comida en el dormitorio.



MOHO EN LOS INTERIORES

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

- Trate de reparar grifos agujereados, tubos u otras fuentes de agua en menos de 24 horas.
- Limpie con agua caliente y jabón las superficies con mohos.
- Use los extractores de baño y cocina.
- Use un deshumecedor en el sótano si está húmedo y si tiene olor a moho.



HUMO DE LEÑA, OLORES FUERTES Y AEROSOL

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 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.