

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



HUMO DE TABACO

El humo del tabaco puede empeorar el asma.



RESFRIADOS, GRIPE, BRONQUITIS

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



ÁCAROS

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



POLEN Y CONTAMINACIÓN AL AIRE LIBRE

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



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.



RATONES, RATAS Y CUCARACHAS

Algunas personas son alérgicas a los excrementos de estas alimañas.



MOHO EN LOS INTERIORES

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



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.



EJERCICIO O DEPORTES

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



OTROS DESENCADENANTES

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

LO QUE PUEDE HACER PARA REDUCIR LOS DESENCADENANTES

- 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)**.
- 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.
- 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.
- 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
- 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.
- 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.
- 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 deshumedecedor en el sótano si está húmedo y si tiene olor a moho.
- 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.
- 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.
- 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.