

## ¿Qué Son los Disparadores del Asma?

Los **disparadores del Asma** son cosas que se encuentran fuera del cuerpo que causan un episodio de asma (ataque). En otras palabras, los disparadores pueden causar que sus vías respiratorias se inflamen, se pongan rígidas y se tapen debido al exceso de mucosidad. Lo que provoca un episodio de asma a una persona puede no molestar a otra persona con asma. Por lo tanto, el primer paso para prevenir los episodios de asma es conocer cuáles son sus disparadores del asma y encontrar maneras de evitarlos.

**Disparadores Comunes y Formas de Evitarlos** - Recuerde, para reducir los disparadores en su hogar, comience con lo más sencillo que pueda hacer y arranque desde ahí. Deseará empezar en la habitación de su niño y seguir su tarea a lo largo de su casa con el tiempo. A continuación se listan algunos disparadores comunes y la forma de evitarlos:

### Polen y Moho del Exterior



- Permanezca dentro por la tarde cuando el conteo de polen es alto.
- Utilice aire acondicionado en su hogar cuando le sea posible. Mantenga el filtro limpio.
- Mantenga las ventanas cerradas en las épocas en que el polen y el moho son más elevados.
- Evite las fuentes de moho como las hojas mojadas y los desechos del jardín.
- Evite los lugares húmedos y oscuros, como los sótanos.

### Ácaros del Polvo de la Casa



- Cubra el colchón y la base del colchón con un cobertor hermético.
- Cubra la almohada con un cobertor hermético o lave la funda una vez a la semana.
- Evite dormir o recostarse sobre muebles de tela (sin cobertura).
- Retire las alfombras que se encuentran sobre concreto y reemplácelas con piso o madera.
- Lave las sábanas de la cama, ropa y juguetes de peluche por lo menos una vez a la semana con agua muy caliente (130°F).
- Reduzca la humedad ambiente a menos de 50% mediante el uso de un deshumidificador.
- Retire las alfombras de su habitación y reemplácelas con piso o madera.
- Use una aspiradora para reducir la cantidad de polvo que respire. Trate de utilizar una aspiradora de alto poder de succión con bolsa alérgica o filtro HEPA. Evite permanecer en la habitación mientras se está aspirando.
- Limpie el polvo de las superficies regularmente y compre y utilice una mascarilla de polvo “N95” mientras limpia.



### Caspa de los Animales y Plumas (gatos, pájaros, perros y roedores)



- Retire los animales de su casa o de las aulas de clases.
- Si tiene que tener una mascota, manténgala fuera del dormitorio en todo momento.
- Mejore el filtro de su caldera instalando un filtro de aire de alta eficiencia (MERV >8)
- Bañe a su mascota semanalmente—aún los gatos, si es posible.
- Trate de evitar visitas a amigos y parientes que tengan mascotas o limite en tiempo que pasa en sus casas.
- Pregunte a su proveedor de cuidado primario (PCP) qué medicina puede tomar antes de visitar hogares o lugares donde puede haber animales.
- Evite utilizar productos como almohadas o edredones que contengan plumas.
- Evite utilizar almohadas, ropa de cama y muebles rellenos con fibra “kapok” (fibras sedosas obtenidas de las vainas de las semillas del árbol de Ceiba).
- Utilice filtros HEPA en aspiradoras, calentadores y aires acondicionados.

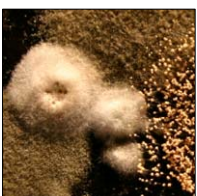


### Cucarachas



- Mantenga el área de la cocina limpia y libre de contenedores de comida sin cubrir.
- Use trampas de gel para controlar las cucarachas.
- Evite insecticidas químicos en spray si le es posible. Si debe utilizarlos, que otra persona rocíe el spray cuando usted esté fuera de la casa y que la ventile por unas horas antes de su regreso.

### Mohos Internos



- Mantenga baños, cocinas y sótanos tan secos como le sea posible.
- Encienda los extractores de aire para retirar el exceso de humedad del aire.
- Limpie baños, cocinas y sótanos regularmente.
- Evite usar humidificadores a menos que sea absolutamente necesario.

- Utilice deshumidificadores para las áreas húmedas del sótano. Fije el nivel de humedad entre 30% y 50%. Vacíe y limpie la unidad regularmente.



### **Humo de Tabaco (incluyendo humo de cigarrillos y cigarros)**

- No fume. Si fuma, trate de dejarlo. Recuerde, es lo mejor para su salud y la de sus hijos.
- No permita que se fume en su casa. Si tienen que fumar, solicítele a sus amigos y familiares que fumen afuera.
- No permita ningún tipo de fumado en la habitación de sus hijos.
- Evite inhalar el humo del tabaco que fuman otras personas, aún en los lugares públicos.
- Utilice un limpiador portátil de aire para eliminar el humo de cigarrillos, polvo y caspa animal.

### **Humo de Madera**

- No utilice una estufa que queme madera o gas para calentar su casa.
- Evite usar calentadores de kerosén en el interior de la vivienda.
- Limite el uso de las chimeneas.

### **Químicos y Olores Fuertes**

- Si está pintando su hogar, no permanezca en la casa. Deje pasar el tiempo suficiente para que la pintura se seque antes de retornar.
- Evite usar perfume o colonia.
- Evite usar cosméticos de aromas fuertes tales como talco, spray para el cabello y pintura de uñas.
- Evite usar desodorante de ambientes.
- Evite utilizar suavizante perfumado para la ropa o papelillos para la secadora.
- Utilice productos para el hogar sin perfume siempre que le sea posible.
- Reduzca los aromas fuertes de las comidas, especialmente frituras, mediante el uso de una campana extractora, ventilador eléctrico o abriendo las ventanas.
- Evite la contaminación del aire permaneciendo en el interior cuando el nivel de contaminación es elevado.



### **Resfríos e Infecciones**

- Evite personas con resfríos o gripe, si le es posible.
- Lávese sus manos regularmente.
- Descanse, coma una dieta equilibrada y ejercítese regularmente.
- Consulte con su Proveedor de Cuidado Primario sobre la vacuna para la gripe.
- Evite tomar remedios para la gripe sin receta médica, tales como antihistamínicos o jarabe para la tos, a menos que consulte primero con su Proveedor de Cuidado Primario.
- Use una bufanda sobre su boca y nariz en clima frío.



### **Ejercicio**

- Elabore un plan de control de asma con su Proveedor de Cuidado Primario que le permita ejercitarse sin tener síntomas.
- Pregunte a su Proveedor de Cuidado Primario qué medicamento tomar antes del ejercicio.
- Haga calentamiento antes del ejercicio y haga relajamiento después del ejercicio.