



## Lo que Usted Necesita Saber...

### Alergias y Provocantes (Desencadenantes)



Las alergias afectan a la mayoría de personas con asma y pueden ser desencadenantes importantes de un ataque de asma. Es importante que usted identifique qué alérgenos (alergias) provocan su asma, como evitarlos y deshacerse de ellos en su hogar.

#### **Tipos de alergias que comúnmente desencadenan el asma:**

- Animales peludos o con plumas
- Ácaros de polvo
- Polen
- Moho
- Cucarachas

#### **Consejos para reducir las alergias y desencadenantes en su hogar:**

- Limité el acceso de animales o mascotas a ciertas áreas de su hogar como dormitorios y sala. Bañe y cepille a su mascota regularmente para reducir las alergias.

- Quitar las alfombras de los dormitorios (cuando sea posible) y tener pisos de madera o cerámica, ayuda a eliminar los ácaros de polvo y el moho.
- Evite colgar cortinas pesadas que puedan llenarse de polvo especialmente en los dormitorios.
- Evite el desorden en su casa. No deje cosas en el suelo. El desorden atrae ácaros de polvo, así como roedores y cucarachas.
- Una limpieza exhaustiva, es muy importante para deshacerse de los alérgenos en su hogar. Lave sus sábanas en agua caliente. Sacuda, barra y trapee semanalmente para reducir la presencia de ácaros de polvo.
- Los colchones y fundas para almohadas a prueba de ácaros de polvo funcionan muy bien y ayudan a disminuir la cantidad de ácaros encontrados en su cama y almohadas.
- Trate de mantener las ventanas cerradas en días de mucho viento para evitar que el polen entre a su hogar. Asegúrese de mantener los filtros del aire acondicionado limpios.
- Si usted es alérgico al moho, evite vivir en áreas de gran humedad como sótanos y mantenga limpios y secos los baños y otras áreas en donde el moho suele crecer.