



Lo que Usted Necesita Saber...

Asma y Provocantes (Desencadenantes)

Un episodio de asma comienza cuando usted tiene contacto con un provocante. Hay dos tipos de provocantes: irritantes y alérgenos. Irritantes molestan las vías respiratorias y alérgenos causan reacciones alérgicas para la gente. Todas las personas tienen diferentes provocantes, de manera que es importante que usted conozca cuáles son los suyos y como manejarlos. A continuación se presenta una lista de los provocantes más comunes y algunos consejos sobre como actuar ante ellos:

Alérgenos (cosas a las que usted es alérgico)

Acaros de Polvo

- Use colchones y sobre fundas (cobertores de almohadas) a prueba de ácaros de polvo; lave las sábanas y animales de felpa o peluche regularmente.
- Quite alfombras o tapetes (si es posible); las superficies de madera o cerámica son más fáciles de limpiar.

Caspa de Animales (peludos o con plumas)

- Cuando sea posible quite animales de la casa
- Mantenga las mascotas fuera de los dormitorios y no les permita subirse a muebles tapizados

Moho

- Limpie el moho con cloro (diluya 10 medidas de agua por una medida de cloro)
- Repare goteras en los baños y cocina que son lugares en los que el moho suele crecer

Polen

- Mantenga sus ventanas cerradas y evite estar fuera en días en que los conteos de polen son elevados

Cucarachas

- Mantenga la comida y basura selladas, evite comer en la sala o dormitorios
- Si tiene cucarachas en su casa, use señuelos de gel en lugar de aerosol o polvos que pueden provocar su asma.

Irritantes (cosas que pueden irritar sus pulmones)

Humo de Tabaco

- No permita que fumen en su casa
- Si usted fuma, considere dejar de fumar. Hágalo por usted y su familia'
- Evite quemar leña o usar chimeneas. Si hay

humo, asegúrese de estar en un área bien ventilada.

Contaminación y Polución

- Evite realizar actividades físicas al aire libre en días de altos niveles de ozono (en Ingles: Air Pollution Action Days)

Olores fuertes

- Evite usar perfumes fuertes, colonias, talcos, aerosoles (fijador de pelo, aerosoles ambientales) y velas en su hogar.
- Evite usar artículos de limpieza con olores fuertes o dilúyalos con agua.

Otros Provocantes

Clima

- Los días de frío pueden reseca sus vías respiratorias. Cubre su nariz y boca cuando esta afuera.
- Los días de calor y humedad presentan más polen y contaminación, haciendo más difícil la respiración. Siempre esté listo para enfrentar el clima.

Ejercicio

- Haga calentamiento y enfriamiento durante el ejercicio y deténgase si presenta dificultad para respirar.
- Hable con su proveedor de salud respecto a la premedicación 15 a 20 minutos antes de hacer ejercicio.

Infecciones

- Un resfriado, gripe o sinusitis pueden empeorar su asma
- Reciba su vacuna de la gripe anual.

Emociones

- Las emociones no causan asma pero el cambio de respiración que usted tiene durante sus emociones puede provocar síntomas de asma.

Consejos para Manejar los Provocantes

1. Nunca salga de su casa sin su inhalador de alivio
2. Conozca sus provocantes y evite al máximo posible, el contacto con ellos
3. **Maneje con seriedad los provocantes**, el asma empeora con cada provocante con el que usted entra en contacto.