



## Más información sobre los desencadenantes del asma

En el **ejercicio 1**, *Desencadenantes del asma*, marcó los desencadenantes que le afectan. En el **ejercicio 6**, descubrirá formas de evitar y controlar los desencadenantes que le afectan. Para lograr eficacia a la hora de controlar el asma, concéntrese solo en aquellos desencadenantes que le provocan síntomas. Repase los desencadenantes y decida cuáles de los consejos para controlarlos puede poner en práctica inmediatamente. Luego, piense en aquellos que podría poner en práctica con posterioridad.

### ejercicio 6

### *Cómo controlar mis desencadenantes del asma*

Coloque una marca al lado de los desencadenantes que le provocan síntomas del asma. Repase los consejos para controlarlos. En el espacio de la columna titulada "Mis soluciones", escriba qué métodos de control podría poner en práctica inmediatamente, dentro de los próximos 6 meses y dentro de los próximos 12 meses. Repase esta lista cuando regrese a su hogar y comprométase a cumplir un plan para controlar los desencadenantes del asma.

| Desencadenantes del asma y consejos para controlarlos  | Mis soluciones |
|--|----------------|
| <p><input type="checkbox"/> <b>Hábito de fumar y fumador pasivo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ¿Fuma? ¡Comprométase a cumplir un plan para dejar de hacerlo! Comuníquese con la American Lung Association para obtener más información sobre nuestros programas para ayudar a abandonar el hábito.</li> <li>• Pídale a los fumadores que no fumen cerca de usted. No permita que nadie fume en su automóvil, en su hogar o cerca de usted en el trabajo.</li> <li>• Evite viajar en automóviles de personas que fuman.</li> <li>• En lugares públicos, siéntese y coma en áreas para no fumadores.</li> <li>• Comuníquese con el gobierno de su área para que se prohíba fumar en todos los lugares públicos. Conviértase en un defensor de su comunidad. Únase a la e-advocacy Network (Red de apoyo virtual) de la American Lung Association.</li> </ul> |                |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Humo de la madera</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite las fogatas en espacios interiores.</li> <li>• Deje que corra el aire cerca de la chimenea o utilice un artefacto con ventilación.</li> </ul>  |                |

| Desencadenantes del asma y consejos para controlarlos   | Mis soluciones |
|---|----------------|
| <p data-bbox="288 265 722 302">☐ <b>Polvo y ácaros del polvo</b></p> <ul data-bbox="341 348 975 1276" style="list-style-type: none"> <li>• Cubra los colchones, los somieres y las almohadas con fundas con cierre y a prueba de polvo. Estas fundas son de vinilo o microfibra y pueden mantener los ácaros del polvo en su interior.</li> <li>• Lave toda la ropa de cama (sábanas, mantas y cubrecamas) en agua caliente [130°F (55°C)] todas las semanas.</li> <li>• Si es posible, quite la alfombra del dormitorio. Reemplácela por alfombras pequeñas que puedan lavarse.</li> <li>• Lave las cortinas con frecuencia.</li> <li>• Mantenga un porcentaje bajo de humedad en el interior, entre el 30% y el 50% de humedad relativa. Si vive en un lugar donde el clima es cálido, use un acondicionador de aire o un deshumidificador para reducir la humedad en su dormitorio y en su hogar. <b>NOTA:</b> Limpie el deshumidificador periódicamente.</li> <li>• Quite el polvo (con un paño húmedo) y pase la aspiradora dos veces por semana. Utilice una aspiradora con filtros de alta eficiencia en la absorción de partículas (HEPA, por sus siglas en inglés) o una aspiradora central que libere las partículas hacia el exterior del hogar. <b>NOTA:</b> Las personas que le tengan alergia a los ácaros del polvo no deben utilizar aspiradoras ni permanecer en una habitación mientras se aspira.</li> <li>• Si es posible, evite tener muebles tapizados, especialmente en el dormitorio.</li> <li>• Guarde la ropa que esté fuera de temporada en una caja o en bolsas.</li> </ul> |                |
| <p data-bbox="288 1342 533 1379">☐ <b>Cucarachas</b></p> <ul data-bbox="341 1425 975 1856" style="list-style-type: none"> <li>• Saque la basura todos los días.</li> <li>• Cierre herméticamente las aberturas por las cuales los insectos puedan ingresar a su hogar (grifos externos, huecos, aberturas alrededor de las repisas de las ventanas).</li> <li>• Elimine el agua estancada que haya en los escurrerplatos, el fregadero, las duchas y los platos que se colocan debajo de macetas.</li> <li>• No deje afuera el alimento para mascota.</li> <li>• Use trampas para cucarachas, no use aerosoles ni nebulizadores insecticidas.</li> <li>• Guarde los alimentos en recipientes con cierre hermético.</li> <li>• Limpie de inmediato los derrames y las migas.</li> </ul>  |                |

| Desencadenantes del asma y consejos para controlarlos  | Mis soluciones |
|--|----------------|
| <p><input type="checkbox"/> <b>Mascotas, caspa de animales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite animales que tengan pelaje o plumas.</li> <li>• No tenga mascotas dentro del hogar.</li> <li>• Si tiene mascotas, no les permita entrar en su dormitorio.</li> </ul>   |                |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Moho</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga su hogar bien aireado y sin humedad.</li> <li>• Repare de inmediato las goteras.</li> <li>• Limpie el moho de azulejos y cortinas de baño con detergente y jabón.</li> <li>• Utilice un ventilador extractor o abra la ventana para quitar la humedad de baños y cocinas.</li> <li>• Limpie con frecuencia los recipientes para el agua de acondicionadores de aire, humidificadores y refrigeradores.</li> <li>• El moho suele crecer en la tierra de las plantas del hogar. Limite el número de plantas en su hogar.</li> <li>• El secador de ropa debe tener descarga hacia afuera.</li> </ul>  |                |
| <p><input type="checkbox"/> <b>Polen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No tenga flores frescas con mucho polen dentro de su hogar.</li> <li>• Mantenga puertas y ventanas cerradas durante la temporada de polen, en especial durante el día. Si tiene un acondicionador de aire central o uno en la habitación, úselo para no tener que abrir las puertas y ventanas que dan al exterior.</li> <li>• Ponga en funcionamiento el acondicionador de aire media hora antes de entrar en la habitación.</li> <li>• Cuando entre en su hogar luego de haber estado afuera durante mucho tiempo, dúchese y cámbiese la ropa si hay mucho polen y moho en el ambiente.</li> <li>• Limite las actividades al aire libre cuando los niveles de polen sean altos.</li> </ul> |                |

| Desencadenantes del asma y consejos para controlarlos   | Mis soluciones |
|---|----------------|
| <input type="checkbox"/> <b>Olores fuertes</b> (p. ej.: fijadores para el cabello, desodorantes, ambientadores, almidón aplicado con atomizador)  |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Utilice productos sin perfume.</li> <li>• Pídale a las personas que viven con usted que no utilicen productos en aerosol.</li> <li>• Si fuera posible, evite zonas con olores fuertes.</li> <li>• Utilice un ventilador cuando tenga que estar cerca de un olor fuerte.</li> <li>• Cierre la zona de donde proviene el olor para evitar que se esparza.</li> </ul> |                |
| <input type="checkbox"/> <b>Infecciones respiratorias</b>   |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lávese las manos con frecuencia para evitar infecciones.</li> <li>• Llame a su proveedor de atención médica si piensa que tiene una infección respiratoria.</li> <li>• Obtenga una inyección contra la gripe todos los años y la vacuna contra la neumonía, si tiene más de 65 años o si se lo indica su proveedor de atención médica.</li> </ul>                  |                |
| <input type="checkbox"/> <b>Ejercicios/Actividad física</b>   |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Comience despacio y haga un buen ejercicio de calentamiento.</li> <li>• Consulte a su proveedor de atención médica si debe tomar medicamentos antes de realizar actividad física.</li> </ul>   |                |
| <input type="checkbox"/> <b>Emociones</b>   |                |
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Adopte buenos hábitos de salud general.</li> <li>• Evite situaciones estresantes.</li> <li>• Utilice ejercicios y técnicas de relajación.</li> </ul>   |                |
| <input type="checkbox"/> <b>Otros</b>   |                |
|   |                |