

Control de los agentes desencadenantes del asma

(Spanish)

¿Qué son los agentes desencadenantes del asma?

Los agentes desencadenantes del asma son los factores que pueden provocar un ataque o empeorar un episodio. Estos agentes pueden ser catarros (infecciones respiratorias virales), alergias (polen, animales domésticos), humo, irritantes (olores fuertes), cambios de clima (aire frío), o el ejercicio.

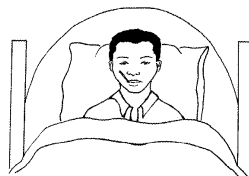
Es importante saber qué desencadena el asma de su hijo. Al evitar los agentes que se la provocan, disminuye la posibilidad de que tenga un ataque asmático y puede disminuir la necesidad de que tome más medicamentos. Los agentes desencadenantes son diferentes para cada persona. Pídale al médico del niño que le ayude a identificar los agentes que provocan el asma en su hijo.

A continuación se describen algunos agentes y las maneras de evitarlos.

Los catarros (resfriados)

El catarro y las infecciones son agentes desencadenantes comunes, especialmente en los niños. Algunas maneras de evitar los catarros son:

- Lavarse bien las manos y con frecuencia.
- Usar toallas individuales, o toallas de papel en la casa, la guardería y la escuela.
- Enseñar a los niños que no se toquen la cara con las manos.
- Evitar gente con catarros o gripe (influenza).
- Vacunarse contra la gripe en el otoño.
- Elegir una guardería con pocos niños.



Asthma trigger control

(English)

What are asthma triggers?

Triggers cause an asthma episode to occur or get worse. Triggers may be colds (viral respiratory infections), allergies (pollens, pets), smoke, irritants (strong odors), weather changes (cold air), or exercise.

It is important to learn what triggers your child's asthma. Avoiding triggers can reduce the chances of an asthma episode for your child and may decrease your child's need for more medicine. Everyone's triggers are different; ask your child's doctor to help you identify your child's triggers.

Listed below are some triggers and ways to avoid them.

Colds

Colds and infections are common triggers, especially for children. Ways to avoid colds include:

- Wash hands well and often.
- Use separate towels and washcloths or use paper towels at home, day care and school.
- Encourage children to keep their hands away from their face.
- Avoid people with colds or "the flu."
- Get an influenza vaccine (flu shot) in the fall.
- Choose a daycare provider who cares for a small number of children.

El ejercicio

Con un tratamiento adecuado antes del ejercicio o la práctica de deportes, su hijo debería ser capaz de jugar sin que le silbe el pecho y sin toser, jadear o tener dificultades para respirar. Su hijo puede hacer lo siguiente:



- Utilizar un inhalador (broncodilatador) antes de hacer ejercicio (pídale al médico del niño que prepare un plan de medicamentos).
- Hacer ejercicios de calentamiento antes de empezar y de enfriamiento al terminar de hacer ejercicio.
- Taparse la cara con una bufanda cuando haga frío.

Las alergias

Una alergia es una hipersensibilidad a una sustancia como el polen, el polvo o la caspa de los animales domésticos. Si son alergias las que le provocan el asma, necesitará hacer algunos cambios en la casa para evitarlas.

Las cucarachas

Muchas personas son alérgicas a los excrementos y restos de las cucarachas. Si las cucarachas son un problema para su hijo:



- Llame a un fumigador.
- Mantenga la comida y la basura en recipientes cerrados.
- No almacene bolsas del supermercado, cajas de cartón, papel periódico ni botellas vacías en su casa.

Exercise

With proper treatment before exercise or sports, your child should be able to play without wheezing, coughing, or shortness of breath. Here are some things your child can do:

- Take an inhaled bronchodilator before exercise (ask your child's doctor to work out a medicine plan).
- Warm up before exercise and cool down afterwards.
- Wear a scarf over the face in cold air.

Allergies

An allergy is a super-sensitivity to a substance such as pollen, dust, or animal dander. If allergies are a trigger, you need to make some changes in your home to avoid them.

Cockroaches

Many people are allergic to the dried droppings and remains of cockroaches. If they are a problem:

- Call an exterminator for your home.
- Keep food and garbage in closed containers.
- Do not store grocery bags, cardboard boxes, newspapers, or empty bottles in your home.

Los ácaros

Los ácaros del polvo son organismos microscópicos (no se pueden ver a simple vista), que viven en el polvo de las alfombras, los colchones, la ropa de cama y los muebles tapizados. Es necesario controlarlos en los lugares donde su hijo duerme, juega o ve la televisión.



Si los ácaros desencadenan el asma de su hijo, haga lo siguiente:

- Coloque fundas de plástico o vinilo con cierre en el colchón, el somier (base de la cama) y las almohadas.
- Cada semana lave las sábanas, cobijas y colchas de su hijo con agua caliente (130 °F o 54 °C)
- No deje que el niño duerma sobre muebles tapizados o la alfombra.

Las siguientes medidas también pueden ayudar a controlar los ácaros:

- Quite la alfombra de la habitación de su hijo y reemplácela con piso duro (vinilo, linóleo, parqué, madera.)
- Si no puede quitar la alfombra, pídale a su médico que le recomiende un polvo para controlar los ácaros.
- No use humidificadores.
- No tenga muchos muñecos de peluche y lávelos cada semana.

Dust mites

Dust mites are tiny bugs, too small to be seen, that live in the dust in carpeting, bedding, and upholstered furniture. You need to control dust mites wherever your child sleeps, plays, and watches TV.

If dust mites trigger your child's asthma, you need to do these things:

- Encase your child's mattress, box spring, and pillows in plastic or vinyl covers with a zipper.
- Wash sheets, blankets, and comforter from your child's bed in hot water (130° F or 54° C) weekly.
- Do not let your child sleep on upholstered furniture and carpeting.

These actions will also help control dust mites:

- Remove carpeting in your child's bedroom and replace with vinyl or hard-surface flooring.
- If you cannot remove the carpeting, ask your doctor about dust mite powder to treat the carpeting.
- Do not use a humidifier.
- Limit stuffed toys and wash them weekly.

El moho

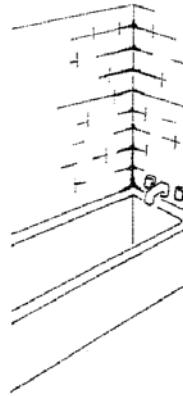
El moho son hongos que crecen en áreas calientes y húmedas. Puede encontrarse en el exterior, en áreas sombreadas húmedas y sobre las hojas muertas. También puede estar presente dentro de las casas, en áreas donde hay mucha humedad, como los baños y los sótanos.

Si el moho provoca ataques de asma en su hijo, haga lo siguiente:

- No ponga alfombras sobre suelos de cemento.
- No use humidificadores.
- Obtenga un aparato para medir la humedad en su casa (higrómetro). Deberá mantenerse la humedad en menos del 50%.
- En los sótanos húmedos use un deshumidificador.
- Durante los meses de verano use aire acondicionado.
- Limpie el baño y la cocina cada semana y manténgalos bien ventilados.
- Una vez al año haga que le limpien los conductos de aire de la calefacción y el aire acondicionado.
- Evite los árboles navideños naturales y no tenga muchas plantas en la casa.
- Si una persona tiene este tipo de alergia, no debe recoger ni jugar en hojas caídas.

Si desea mayor información sobre cómo identificar y eliminar el moho de su casa, esta página le puede ser de utilidad:
www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/mold

Molds



Molds are fungi that grow best in warm humid areas. Molds can be found outside, in shady, damp areas and on decaying leaves. Molds can also be found in the home in areas of high humidity such as bathrooms and basements.

If molds or mildews trigger your child's asthma, you need to do these things:

- Do not have carpet over concrete floors.
- Do not use a humidifier.
- Obtain a gauge to measure humidity in your home. Humidity should be kept at less than 50%.
- Use a dehumidifier in a damp basement.
- Use an air conditioner in the summer months.
- Clean the bathroom and kitchen weekly and keep them well aired.
- Have the heating and air conditioning ducts in your home cleaned yearly.
- Avoid live Christmas trees and limit houseplants.
- A person with this allergy should avoid raking or playing in the leaves.

For further information about finding and removing mold in your home, this Web site may be helpful:
www.health.state.mn.us/divs/eh/indoorair/mold

Los animales domésticos

La saliva, la orina y la caspa de la piel de los animales domésticos, como los gatos, perros, pájaros o roedores, contienen alérgenos. No existe un gato o perro sin alérgenos. La longitud del pelo del animal tampoco importa.



Pets

Pets such as cats, dogs, birds, or rodents release allergens in saliva, urine, and dander. There is no such thing as an allergen-free dog or cat. The length of the pet's hair does not matter.

Si los animales domésticos le provocan ataques de asma a su hijo, haga lo siguiente:

- Búsqueles otro dueño o manténgalos fuera de la casa.
- Si no quiere deshacerse de su mascota, deberá hacer lo siguiente:
 - No permita que entre al cuarto del niño.
 - Déjela estar solamente en áreas que no tengan alfombra.
 - Bañe a los gatos o perros semanalmente.

If pets trigger your child's asthma, you need to do these things:

- Find a new home for pets or keep them outside.
- If you cannot give the pet up yet, then you must:
 - Never allow them in the child's room.
 - Limit pets to non-carpeted areas of the home.
 - Wash cats and dogs weekly.

El polen (árboles, pasto, maleza)

Los pólenes son pequeñas partículas contenidas en el pasto, la maleza o los árboles y pueden causar problemas en diferentes épocas del año. Si los pólenes desencadenan el asma de su hijo, haga lo siguiente:



Pollens (trees, grass, weeds)

Pollens are small particles produced from grass, ragweed, or trees that can cause seasonal problems. If pollens trigger your child's asthma, you need to do these things:

- Lávele el cabello todos los días por la noche, después de haber estado afuera, sobre todo durante la época cuando más abunda el polen.
- No ponga a secar la ropa afuera.
- Evite el pasto recién cortado. Las personas con este tipo de alergia no deben cortar el pasto.
- Mantenga cerradas las puertas y ventanas.
- Hable con el médico para ver si puede comenzar a darle a su hijo los medicamentos para la alergia **antes** de que comience la época en que se le desencadena.
- Wash hair nightly after being outdoors during the pollen season.
- Do not dry clothes outdoors.
- Avoid freshly cut grass. A person with this allergy should not mow the lawn.
- Keep doors and windows closed.
- Talk to the doctor about starting allergy medicine **before** your child's allergy season starts.

El humo

El humo de segunda mano es el que despiden los cigarrillos, los puros o las pipas encendidos. Contiene muchas sustancias venenosas y cancerígenas y puede causar asma o desencadenar episodios.



- Si fuma, hágalo afuera. **No fume dentro de la casa o en el automóvil.**
- Las personas con asma **no deben fumar.**
- Evite lugares públicos con humo.
- Consulte con su plan de salud respecto a programas para dejar de fumar.

Los irritantes

Los siguientes productos también pueden desencadenar ataques de asma; si es así, evítelos.

- perfumes y cosméticos
- productos de limpieza con fragancia
- productos para pintar
- aerosoles
- alfombras nuevas o muebles que despiden un olor
- la contaminación del aire o emisiones de automóviles
- estufas de leña

¿Tiene más preguntas?

Este folleto no es específico para su niño; sólo le ofrece información general. Si tiene alguna pregunta, llame a la clínica.

Smoke

Secondhand smoke is the smoke given off by the burning end of a cigarette, cigar, or pipe. It contains many poisons and cancer-causing agents. Smoke can cause asthma and trigger asthma episodes.

- If you smoke, do it outside. **Do not smoke in the home or car.**
- Persons with asthma **should not** smoke.
- Avoid smoky public places.
- Check with your health plan about stop-smoking programs

Irritants

The following irritants may also be triggers; if so, avoid them.

- perfume, cosmetics
- scented cleaning products
- paint products
- aerosol sprays
- new carpeting or furniture with odors
- air pollution and car exhaust
- wood-burning stoves

Questions?

This sheet is not specific to your child, but provides general information. If you have any questions, please call your clinic.

Children's Hospitals and Clinics of Minnesota
Patient/Family Education
2525 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
10/05 ©Copyright, Translated 5/07