









Control de los factores desencadenantes del asma

Es necesario conocer los factores que pueden desencadenar el asma para poder evitarlos y prevenir un ataque.

Factor		Qué hacer para evitarlo
<p>HUMO: El humo puede empeorar el asma.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • No permita que se fume en su casa o en el automóvil. • Si usted fuma, pídale a su médico que le ayude a encontrar la manera de dejarlo. Llame al 1-800-quit-now (1-800-784-8669).
<p>RESFRIADOS: Las enfermedades respiratorias pueden desencadenar el asma.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Lávese las manos frecuentemente. • Evite tocarse la cara con las manos. • Evite el contacto con personas enfermas. • Ponga a su hijo la vacuna antigripal todos los años en el otoño.
<p>ÁCAROS DEL POLVO: Son microscópicos y suelen encontrarse en colchones y alfombras.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Coloque fundas protectoras en colchones y almohadas. • Lave sábanas y mantas con agua caliente todas las semanas. • Lave con frecuencia los muñecos de tela o peluche. • Aspire las alfombras con una aspiradora que tenga un filtro de tipo HEPA cada semana.
<p>MOHO: Tiende a formarse en áreas húmedas y calientes.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Lave las superficies mohosas con agua caliente y jabón. • Repare los grifos o tuberías que goteen. • Coloque un deshumidificador si su sótano es húmedo.
<p>ANIMALES: Algunas personas son alérgicas a los animales.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • No tenga animales dentro de la casa. • Si tiene mascotas, manténgalas fuera del dormitorio del niño y deje la puerta cerrada. • Evite que el niño esté en contacto con los animales. Si usted o el niño tocan un animal, deberán lavarse las manos.
<p>CUCARACHAS Y RATONES: Los excrementos de estas plagas pueden producir alergias.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga la comida y la basura tapadas. • No lleve comida al dormitorio. • Contrate a un exterminado.
<p>EJERCICIO: Puede desencadenar el asma, pero es necesario que el niño mantenga un cierto nivel de actividad física; consulte a su médico.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Se debe usar el broncodilatador de acción rápida antes de hacer ejercicio si el médico así lo indica. • Es necesario hacer un calentamiento antes de hacer ejercicio y parar gradualmente. • Si hace frío, el niño debe cubrirse la nariz y la boca con una bufanda.
<p>POLEN: Los árboles, el pasto y las hierbas pueden empeorar el asma durante la primavera y el otoño.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Mantenga puertas y ventanas cerradas durante la temporada de alergias. • Pregúntele al médico si el niño debe tomar medicina para las alergias.
<p>OLORES FUERTES: Pueden irritar las vías respiratorias.</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Evite utilizar productos de limpieza, aerosoles, perfumes y otras sustancias con olores fuertes.