

Esta guía provee sugerencias que puede seguir para evitar los desencadenantes de asma (todos los que sufren de asma deberían tener un Plan de Acción de Asma).

(Las marcas indican su desencadenantes personales)

___ **Las Mascotas**



Algunas personas son alérgicas a la caspa o a la saliva seca de animales con pelo o plumas. Si es alérgico a ellos, la mejor opción es no tener mascotas.

Si tiene y no puede mantener su mascota fuera de su casa, debería:

- Mantenerlos afuera de su recámara y cerrar su puerta. Aleje sus mascotas de los muebles de tela y de las alfombras.
- Elimine sus alfombras y muebles de tela.
- Purificadores de aire con un filtro HEPA pueden reducir estos desencadenantes.

___ **Ácaros de Polvo**



Los ácaros de polvo son insectos pequeñísimos que viven dentro los colchones, almohadas, muebles tapizados, cubrecamas, ropa, peluches y otros artículos de tela.

- Cubra su colchón con colchas anti-ácaros.
- Cubra su almohada con fundas anti-ácaros o lave su almohada cada semana en agua caliente. Para matar los ácaros, el agua debería tener como mínimo una temperatura de 130 °F.
- Lave sus sábanas y colchas una vez a la semana en agua caliente.
- Reduzca la humedad dentro de su casa a un nivel menos de 60% (idealmente 30% - 50%) con el uso de un deshumidificador o con una unidad de aire acondicionado central.
- Trate de no dormir sobre cojines cubiertos de tela
- Si es posible, elimine las alfombras de su recámara y de su casa y aspire 2 veces a la semana con una aspiradora con filtro HEPA.
- Mantenga los peluches fuera de las recámaras o lávelos semanalmente en agua caliente.

___ **Cucarachas**



Varias personas que sufren de asma son alérgicas a los desechos de las cucarachas.

- Mantenga su comida y toda su basura en recipientes cerrados. Nunca deje comida afuera.
- Use venenos, polvos, geles, trampas o pastas (por ejemplo ácido bórico). Las infestaciones severas pueden requerir intervención profesional (si fumigan, manténgase fuera del cuarto hasta que desaparezca el olor).

___ **Moho Interior**



- Repare sus grifos y tubería que tengan goteras. Repare otras fuentes de agua que tengan moho.
- Limpie las superficies que tengan moho con vinagre blanco.
- En casos de moho excesivo, es posible que requiera atención profesional.

(Stamp Plate)

___ **Polen y Moho Exterior****



Durante la temporada de alergias (cuando hay altas cantidades de polen y esporas de moho) usted puede:

- Mantener cerradas sus puertas y ventanas (particularmente por la mañana si es alérgico a los árboles).
- Mantenerse dentro de su casa con las ventanas cerradas desde la mañana hasta el mediodía (cuando la cantidad de polen y esporas aumenta).
- Antes que empiece la temporada de alergias, pregunte a su doctor si debería tomar o incrementar su dosis de medicamentos de alergia y anti-inflamatorios.

Irritantes:



___ **Humo de Tabaco**

- Evite acercarse a cualquier tipo de humo.
- Si fuma, pida sugerencias a su doctor de cómo dejar de fumar. Si otros miembros de su familia fuman, pida que dejen de fumar.
- No permita que se fume dentro de su hogar o automóvil.
- Si alguien fuma, pida que se cambien y se laven las manos antes de acercarse a usted.

___ **Humo, Olores Fuertes y Aerosoles**

- Si es posible, no use estufas a leña, calentadores de querosén ni chimeneas.
- Aléjese de olores fuertes y aerosoles como perfumes, talcos, pinturas y spray de cabello.

Otras cosas que podrían empeorar su asma:

___ **Aspirar**

- Pida que alguien aspire por usted una o dos veces a la semana. Aléjese del cuarto mientras se aspira y manténgase fuera por 20 minutos después que terminen.
- Si usted aspira, use una máscara de polvo (de una ferretería). Use una bolsa doble con micro-filtro, o una aspiradora con filtro HEPA.

___ **Aire Frío:** Tape su nariz y su boca con una bufanda cuando hay frío y viento.

___ **Alergias a Comidas:** Evite comidas que le causan alergias.

___ **Síntomas de Virus Respiratorio y Resfriados**

Hable con su doctor acerca de su Plan de Acción de Asma y el uso de sus medicamentos de rescate para que esté listo cuando empiece a tener síntomas. Pida su vacuna contra la influenza una vez al año.

** Para informarse acerca de la cantidad de polen en el aire vaya a

www.pollen.com

Recursos adicionales están disponibles en www.labreathmobile.com