

Desencadenantes del asma

Los desencadenantes son factores que hacen que el asma empeore o se que no se mantenga bajo control. Esta información puede ayudarle a identificar los desencadenantes y disminuir el riesgo de que su hijo esté expuesto a esos factores. Es importante prestar atención y descubrir qué factores desencadenan el asma de su hijo.



Humo:

Cigarrillos, cigarros, marihuana, chimeneas de leña, fogatas, parrillas, cigarrillos electrónicos



Condiciones meteorológicas:

Clima frío, clima muy caluroso, cambios repentinos del clima, días con mucho viento, días con alta concentración de ozono



Enfermedades e infecciones:

Resfríos, gripe, infecciones sinusales, virales o del oído



Agentes irritantes:

Olores o fragancias fuertes, como perfumes, velas, aromatizadores, productos de limpieza, comidas cocinadas en la parrilla, gases del tubo de escape del automóvil, ozono



Actividad física:

Correr y jugar



Alérgenos:

Moho, mascotas con pelo o plumas, ácaros del polvo, cucarachas, polen de árboles, de pasto, y de hierbas



Emociones:

Reír o llorar

¿Cómo puede reducir la exposición a los desencadenantes del asma?

Humo

- No permita que nadie fume cerca de su hijo, en su casa o en su automóvil, incluso si su hijo no está presente.
- Mantenga a su hijo alejado de las fogatas, las chimeneas de leña y el humo de las parrillas.

Ácaros del polvo

- aspire y elimine el polvo de los muebles, las alfombras y la habitación de su hijo semanalmente. Hágalo cuando su hijo no esté presente.
- Colchas hipoalérgicas: Use fundas hipoalérgicas para el colchón y las almohadas si su hijo es alérgico a los ácaros del polvo. Limite o evite el uso de cortinas.
- Ropa de cama limpia: Lave semanalmente las sábanas de su hijo y la ropa de cama en agua CALIENTE (130 °F).
- Filtros de aire: Cambie el filtro de aire del sistema de calefacción y aire acondicionado cada 1 a 3 meses.

Cucarachas

- Repare las goteras y evite o limpie el agua estancada que atrae a las cucarachas.
- Guarde la comida inmediatamente en recipientes cerrados.
- Use trampas con cebo, geles o espuma para exterminar las cucarachas. No utilice aerosoles cuando su hijo esté en la casa.
- Use recipientes de plástico en lugar de cajas de cartón para almacenar objetos. Las cajas de cartón pueden atraer a las cucarachas.

Olores fuertes

- No use productos de limpieza cuando su hijo esté en la casa.
- Evite el uso de aerosoles, perfumes, aromatizadores, velas y pinturas.

Actividad física

- Si correr o jugar son actividades que desencadenan el asma de su hijo, consulte al médico o a otro proveedor de atención médica sobre la posibilidad de usar un medicamento de alivio (de rescate) entre 10 y 15 minutos antes de hacer ejercicio o jugar.

Sulfitos

- Esta es una sustancia química que se agrega a muchos alimentos y que puede causar síntomas de asma.
- Lea las etiquetas de los alimentos para no dárselos a su hijo si es alérgico a los sulfitos.

Condiciones meteorológicas

- Manténgase informado sobre el clima: Consulte el informe meteorológico para saber si cambiará la temperatura o la humedad.
- Aire frío y seco: Este clima puede provocar un ataque de asma en algunos niños. Haga que su hijo use una bufanda sobre la nariz y la boca para calentar el aire.
- Polen: Mantenga las ventanas y puertas cerradas cuando el nivel de polen sea alto. Use el aire acondicionado para mantener el aire limpio. Encuentre su pronóstico local de alergias en www.pollen.com.
- Alertas de contaminación por ozono: Mantenga a su hijo en su casa en los días con alta concentración de ozono. Encuentre el pronóstico de la concentración de ozono para su área en www.airnow.gov.

Mascotas

- Evite tener animales con pelo o plumas.
- Si tiene mascotas, no permita que entren a la habitación de su hijo ni que se suban a los muebles o las alfombras.

Coloque una marca de verificación al lado de los desencadenantes del asma de su hijo y comparta esta información con el médico u otro proveedor de atención médica.

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Humo de cigarrillo, cigarro o marihuana | <input type="checkbox"/> Moho |
| <input type="checkbox"/> Cigarrillos electrónicos o de vapor | <input type="checkbox"/> Gatos, perros y otros animales de sangre caliente |
| <input type="checkbox"/> Clima muy caluroso o frío | <input type="checkbox"/> Polen de árboles, de pasto, y de hierbas |
| <input type="checkbox"/> Cambios repentinos del clima | <input type="checkbox"/> Emociones, como llorar o reír |
| <input type="checkbox"/> Enfermedades, como el resfrío, la gripe o las infecciones sinusales, virales o del oído | <input type="checkbox"/> Ácaros del polvo |
| <input type="checkbox"/> Olores fuertes, como perfumes, aromatizadores y productos de limpieza | <input type="checkbox"/> Cucarachas |
| <input type="checkbox"/> Humo de la parrilla | |
| <input type="checkbox"/> Gases del escape del automóvil | |
| <input type="checkbox"/> Ozono/contaminación del aire | |
| <input type="checkbox"/> Correr y jugar | |