

Debido a que usted padece de asma, sus vías respiratorias son muy sensibles. Ellas pueden reaccionar frente a determinados desencadenantes (que provocan ataques de asma). En presencia de uno o más de los agentes desencadenantes que enumeramos más adelante, sus vías respiratorias pueden inflamarse, cerrarse, y producir exceso de mucosidad. Estos desencadenantes, o agentes desencadenantes, pueden empeorar los síntomas del asma o pueden impedir que usted mejore. Es muy importante descubrir cuáles son los desencadenantes que le provocan reacciones asmáticas y aprender cómo evitarlas. Si usted no puede evitar estos agentes desencadenantes, y su plan de medicamentos no funciona de la forma que usted y su médico piensan que debería funcionar, entonces, deben hablar sobre las inyecciones contra alergias (inmunoterapia).

- Pídale a su médico que le ayude a descubrir cuáles son los desencadenantes que activan su asma.
- Pídale a su médico que le ayude a decidir qué medidas tomar que le ayuden a reducir los síntomas del asma.
- Enumere cada medida por orden de importancia. Tome las medidas más importantes primero. Una vez que haya llevado a cabo estas medidas, siga con las de menos importancia.
- Hable con su médico sobre el resultado de sus esfuerzos.

## Polen y moho

- ❑ No salga durante el mediodía y la tarde, cuando el nivel de polen es alto.
- ❑ Utilice el aire acondicionado, si es posible y no use humidificadores.
- ❑ Mantenga las ventanas cerradas durante las estaciones en las que hay más polen y moho.
- ❑ Evite las condiciones que propician la formación de moho (hojas húmedas, basura de jardín). Mantenga los baños, cocina y sótano limpios y bien ventilados.

## Ácaros del polvo en el interior de la casa

- ❑ Cubra completamente su colchón y box spring con una cubierta hermética.
- ❑ Cubra completamente su almohada o lávela una vez a la semana.
- ❑ Evite dormir o recostarse en muebles tapizados.
- ❑ Lave las sábanas, frazadas, ropa y muñecos de peluche una vez a la semana en agua caliente (130 F).

## Caspa Animal

- ❑ No permita que los animales estén dentro de la casa o del salón de clase.
- ❑ Si usted tiene que tener una mascota, manténgala fuera de su habitación todo el tiempo.
- ❑ Si tiene un sistema de calefacción de aire en la casa, y tiene una mascota, cierre los ductos de aire de su habitación.
- ❑ Bañe a la mascota cada semana o elija una mascota sin pelo o plumas (como un pez o una serpiente).
- ❑ Evite visitar a amigos o familiares que tengan mascotas.
- ❑ Tome su medicamento contra el asma antes de visitar lugares o casas en donde haya animales.
- ❑ Evite los productos hechos con plumas, por ejemplo: almohadas o edredones.
- ❑ Utilice una aspiradora que tenga filtro de partículas de aire de alta potencia.

## Alergeno de cucarachas

- ❑ Use insecticidas en aerosol; pero haga que otra persona rocíe el aerosol cuando usted se encuentre fuera de casa (ventile la casa por varias horas después de poner el insecticida).
- ❑ Use trampas para cucarachas.

## Humo de cigarro

- ❑ No fume ni permita que fumen en su casa.
- ❑ Haga que las personas fumen fuera de la casa o anímelos a que dejen de fumar.

## Olores fuertes y aerosoles

- ❑ No permanezca en su casa cuando la estén pintando. Deje que pase suficiente tiempo para que la pintura seque.
- ❑ Evite usar perfume y cosméticos perfumados como talco y spray para el cabello.
- ❑ No utilice desodorantes de ambiente, y siempre que sea posible utilice productos de limpieza casera que no estén perfumados.
- ❑ Reduzca los olores fuertes cuando cocine (especialmente de frituras), abriendo las ventanas o usando un ventilador.
- ❑ Cuando el nivel de contaminación sea alto, no salga para evitar exponerse a la polución.

## Resfriados e infecciones

- ❑ Evite estar cerca de personas que tengan gripe o resfriado.
- ❑ Descanse, lleve una dieta balanceada y haga ejercicio regularmente.
- ❑ Hable con su médico sobre las vacunas contra la gripe.
- ❑ No tome los medicamentos contra el resfriado que se venden sin receta, como antihistamínicos y jarabes para la tos, a menos que su médico los haya aprobado.

## Haga ejercicio

- ❑ Elabore un plan de medicamentos con su médico que le permita hacer ejercicio sin tener síntomas.
- ❑ Inhale un beta 2-agonista o tome medicamento antes de hacer ejercicio.
- ❑ Haga ejercicios de calentamiento antes de empezar su rutina de ejercicio y enfríese al terminar.



**Recuerde: El llevar a cabo estos cambios le ayudará a evitar que los ataques de asma comiencen.**

**Una parte importante del control del asma es contar con un plan de control de los agentes desencadenantes de la enfermedad.**