

Un factor desencadenante es todo aquello que provoca asma (causa síntomas).

**Manténgase lejos de sus factores desencadenantes.  
¡Esto le ayudará a controlar el asma!**

Verifique sus factores desencadenantes de asma:

## ENFERMEDADES

**Resfriado/  
Gripe/Tos/  
Jadeo**



- Reciba una vacuna contra la gripe.
- Aléjese de personas resfriadas o agripadas.
- Lávese las manos con frecuencia.
- Coma alimentos sanos, haga ejercicio y duerma bien.
- Use sus medicamentos para el asma siguiendo las indicaciones de la receta.

## IRRITANTES PULMONARES

**Humo de  
tabaco/  
chimeneas**



- No fume. Si necesita ayuda para dejar de fumar, llame al 1-800-NOBUTTS (1-800-662-8887).
- Aléjese de los fumadores.
- Pida a los demás que no fumen en su casa o coche.
- Mantenga su casa ventilada con aire fresco.
- No use la chimenea y evite el humo de incendios.

**Compuestos  
químicos/  
olores  
fuertes**



- Aléjese de productos aromatizados como perfumes, desodorantes, lociones, fijadores para cabello, inciensos y aromatizantes de ambientes.
- Aléjese de limpiadores con olores fuertes.

## FACTORES EXTERNOS

**Cambios  
climáticos**



- Permanezca en interiores en días muy fríos o calurosos.
- Cuando haga frío, respire por la nariz y use bufandas para cubrirse la nariz y boca

**Contaminación  
del aire**



- En días con mucha contaminación permanezca en interiores con las ventanas cerradas.
- Manténgase lejos de autobuses, camiones y automóviles en marcha.

## ☐ FACTORES QUE CAUSAN ALERGIAS

Los siguientes alérgenos **pueden** desencadenar asma en personas alérgicas.

Polvo



- Pida a alguien que aspire o trapee la casa una vez por semana.
- Cubra el colchón y la almohada con cubiertas antialérgicas.
- Lave sábanas y fundas de almohadas con agua muy caliente.
- Quite las alfombras de ser posible.
- Reduzca el desorden.

Polen



- Si hay altos niveles de polen, permanezca en interiores y cierre las ventanas.
- Consulte a su médico para obtener medicamentos para alergias.

Mascotas



- Aléjese de mascotas que agraven su asma.
- Si es posible, mantenga a sus mascotas en exteriores.
- Pida a alguien que bañe a sus mascotas cada semana.
- Mantenga a sus mascotas fuera de la habitación de la persona con asma.

Moho



- Ventile con aire fresco las habitaciones con moho.
- Pida a alguien que limpie el moho con agua y lejía.
- Arregle todas las fugas de agua. Al moho le gusta el agua.

Cucarachas/  
otras plagas



- No deje comida ni basura afuera. Guárdelas en contenedores herméticos.
- Use ácido bórico, señuelos o trampas para eliminar cucarachas.
- NO USE insecticidas en rociador. Pueden producir asma.

## ☐ ACTIVIDAD FÍSICA

Hacer ejercicio



SIGA HACIENDO ejercicio, pero evite los síntomas de asma al ejercitarse:

- Si lo indica su médico, use el inhalador para asma (como albuterol) antes de hacer ejercicio.
- Haga calentamiento antes de ejercitarse, y enfriamiento después.
- Planifique actividades en interiores para los días de alta contaminación o polen.