Conectándole con información sobre la salud

# Provocadores del asma

## Como los puede evitar

### Provocadores comunes

#### Ejercicio

- Pretratamiento con Albuterol si es necesario.
- Para ejercicios, realice calentamientos y enfriamientos. Cubrirse la nariz y boca con una bufanda en climas fríos.

#### Fumar

- No se permite fumar cerca de los niños.
- Si usted fuma, hasta que no deje de fumar, no fume en el hogar o el auto.
- Cuando fume afuera, póngase una cubierta sobre la ropa.
- Deje la cubierta afuera y lávese las manos al entrar a casa.

#### Enfermedad

- Lavarse las manos con frecuencia.
- Evitar tocar los ojos, la nariz o la boca.
- Vacúnese contra la gripe anualmente.

#### Aire frio

- Cúbrase la nariz y la boca con un pañuelo los días fríos o con viento.
- Pre-tratar con albuterol si es necesario.

### Pruebas de alergia para estos provocadores

#### Zacate, flores, arboles

- Limitar el tiempo afuera si el nivel de polen del zacate es alto.
- Mantener ventanas y puertas cerradas. Usar el aire acondicionado.
- Cámbiese de ropa, báñese y lávese el pelo después de realizar actividades al aire libre.
- Usar la secadora de ropa en lugar del tendedero al aire libre.

#### Ácaros

- Lavar la ropa de cama en agua caliente semanalmente.
- Usar cobertores a prueba de alérgenos en el colchón y almohada.
- Usar una aspiradora con filtro HEPA.
- Sacudir con un trapo húmedo.



PE-1952 © 2024 Cook Children's Health Care System and its affiliates. All rights reserved.

- Organice y despeje su hogar.
- Eliminar los peluches de las recamaras o póngalos en el congelador por 48 horas una vez por semana.
- Cambie regularmente el filtro del aire acondicionado.

## Mascotas

- Mantenerlas afuera si es posible.
- Mantenerlas fuera de las recamaras.
- Mantenerlas fuera de los muebles.
- Aspirar y sacudir frecuentemente.
- Encontrar otro hogar para las mascotas peludas.

## Cucarachas

- Tapar los botes de basura firmemente.
- Guardar la comida y comida de mascotas en recipientes herméticos.
- Mantener los mostradores, estufa, mesas y pisos limpios.
- Arreglar las fugas de agua, a las cucarachas les gusta la humedad.
- Use trampas para cucarachas, o ácido bórico.
- Selle grietas en paredes y suelos.

# Otros provocadores

## Limpiadores

- Use limpiadores sin olor.
- Tener buena circulación de aire.
- Mantener al niño fuera de la zona de limpieza.
- Evitar aromatizantes de olor fuerte y el incienso.

## Perfume

- Evite usarlo alrededor de los niños.
- Limite el uso de productos perfumados.
- Use perfumes más suaves o no use ninguno.

## Humos de los autos

- Evitar los humos de los autos, camionetas, camiones, etc.
- Usar el aire acondicionado dentro del auto y mantener la circulación del aire encendida.

## Moho

- Repare las fugas/goteras de agua.
- Limpie el moho de azulejos, bañeras, vidrios y encimeras con cloro y agua.
- El moho en paredes/techos puede necesitar limpieza por un profesional.

## Humos/Vapores de pintura

- Tener buena circulación de aire.
- Pintar afuera si es posible.
- Mantener al niño fuera de la zona.
- Usar pinturas sin o con poco COV.

- Compuestos Orgánicos Volátiles son químicos dañinos.

## Contaminación

- Revisar el reporte del tiempo para información de ozono y/o contaminación.
- Limitar el tiempo afuera si el ozono esta en advertencia amarilla, naranja o roja.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas y use el aire acondicionado.

Estas instrucciones sólo son guías generales. Su proveedor de atención médica puede darle instrucciones especiales. Por favor, háblele a su proveedor de atención médica si tiene cualquier pregunta o preocupación.