

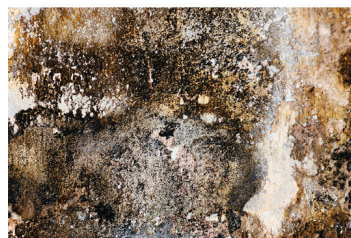
# Controle los Desencadenantes del Asma

## ¿Qué es el asma?

Asma es una enfermedad que afecta a las vías respiratorias o tubos que llevan el aire a sus pulmones. El asma hace difícil respirar. Cuando una persona tiene asma, las vías respiratorias se inflaman y se reducen de tamaño. Esto hace más difícil meter y sacar el aire de los pulmones.

El asma puede afectarle de diferentes maneras. A veces usted puede tener ataques de asma de vez en cuando. Otras veces, usted puede tenerlos todos los días. Esto explica por qué su tratamiento para el asma puede cambiar con el tiempo y por qué es tan importante prestar atención a sus síntomas.

Los desencadenantes del asma son cualquier alérgeno o sustancia que causa que su asma resurja. Pueden ser diferentes de una persona a otra y por eso es importante saber cuáles le afectan. Marque cuál de los factores desencadenantes le afectan para crear su Plan de Acción sobre el asma.



Desencadenante	Solución
<p><input type="checkbox"/> <b>Humo de Cigarrillo</b></p> <p>Si tiene asma, es importante no fumar. El humo del cigarrillo empeora el asma al dañar las vías respiratorias de los pulmones. Fumar también puede causar daños duraderos a las vías respiratorias.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si usted fuma y tiene asma, lo mejor que puede hacer es dejar de fumar</li> <li>• Si un miembro de la familia fuma, pídale a esa persona que no fume dentro de la casa, en el automóvil, o en cualquier espacio pequeño con poca corriente de aire.</li> </ul>
<p><input type="checkbox"/> <b>Macotas</b></p> <p>Muchas personas con asma son alérgicas a los excrementos secos y restos de cucarachas. Muchas personas también son alérgicas al cabello, caspa y excrementos de roedores.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga los alimentos y la basura en recipientes cerrados (nunca deje la comida afuera).</li> <li>• Use carnada o trampas para deshacerse de cucarachas, ratones o ratas.</li> <li>• Si se usa un aerosol para matar cucarachas, manténgase fuera de la habitación hasta que el olor desaparezca.</li> </ul>
<p><input type="checkbox"/> <b>Ácaros del Polvo</b></p> <p>Los ácaros del polvo son pequeños insectos que no se pueden ver que viven en tela y alfombra. El polvo y los ácaros del polvo se pueden encontrar en almohadas, colchones, juguetes de peluche, ropa de cama, tapetes o alfombra. Esto puede desencadenar síntomas de asma en personas que son alérgicas a los ácaros del polvo.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Desempolve y aspire su casa usando una aspiradora con un filtro HEPA (por sus siglas en inglés).</li> <li>• Utilice cubiertas especiales en sus almohadas y colchón que cubren y protegen del polvo.</li> <li>• Lave las sábanas y cobijas cada semana en agua caliente.</li> <li>• Mantenga los animales y juguetes fuera de la cama.</li> <li>• Lave los monos y juguetes de peluche semanalmente en agua caliente.</li> </ul>

# Controle los Desencadenantes del Asma

Desencadenante	Solución
<input type="checkbox"/> <b>Moho</b> El moho y las esporas de moho crecen en interiores cuando caen sobre superficies húmedas o mojadas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Componga grifos con fugas, tuberías y otras fuentes de agua.</li> <li>• Limpie el moho de las superficies con un limpiador que tenga lejía/cloro.</li> <li>• Reemplace o lave las cortinas de baño mohosas.</li> <li>• Abra una ventana o encienda el extractor de aire cuando se bañe.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>Macotas</b> Algunas personas son alérgicas a la caspa (polvo de la piel), saliva seca, orina que proviene de animales con pieles o plumas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bañe su perro o gato semanalmente. Esto puede reducir su caspa.</li> <li>• No permita mascotas en su dormitorio.</li> <li>• Mantenga las mascotas afuera si es posible.</li> <li>• Pase la aspiradora a menudo, de preferencia con un filtro HEPA (por sus siglas en inglés).</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>Polen</b> Si usted tiene alergia al polen o el moho de afuera, la alergia de temporada puede ser difícil en su asma. Mientras que usted no puede evitar el polen por completo, es bueno saber qué temporada del año le afecta más.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trate de mantener las ventanas cerradas. Si es posible, use aire acondicionado.</li> <li>• Asegúrese de preguntarle a su proveedor de atención médica si necesita cambiar la forma en que está manejando su asma antes de comenzar la temporada de alergias.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> <b>Olores Fuertes, Aerosoles, y Humo</b> Si tiene asma, puede ser muy sensible a olores fuertes o productos químicos en el aire.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Si es posible, no utilice una estufa de leña, un calentador de queroseno o una chimenea.</li> <li>• Trate de mantenerse alejado de los olores fuertes y los aerosoles, tales como perfume, talco en polvo, spray para el cabello, pinturas y pesticidas.</li> </ul>

## Mi Plan de Acción


## Tome Sus Medicinas

Nombre de la medicina	Cuantas veces al día	Cuando tomarla

## Manténgase en Contacto

	Número de teléfono
Doctor	
Enfermera	
Especialista	
Farmacia	