

Factores desencadenantes del asma

Preste atención a las cosas que parecen empeorar el asma. Estas se conocen como factores desencadenantes. Si puede, evítelos. Estos son algunos factores desencadenantes comunes y maneras para controlarlos. Marque los factores desencadenantes que más le afectan. Decida junto con su proveedor de atención médica los pasos que adoptará y márkelos a continuación.

Humo

- Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar
- No permita que se fume en su casa ni en su auto
- Verifique que las chimeneas y estufas de leña tengan buena ventilación o evite usarlas siempre que sea posible



Otras medidas que tomará para evitar el humo:

Haré lo siguiente: _____
Haré lo siguiente: _____

Olores fuertes

- Evite perfumes, polvos (como el talco), aerosoles como fijador para cabello o insecticidas, y productos de limpieza con fragancias fuertes



Otras medidas que tomará para evitar los olores fuertes:

Haré lo siguiente: _____
Haré lo siguiente: _____

Ácaros del polvo

- Mantenga los colchones y las almohadas cubiertos con fundas a prueba de ácaros del polvo
- Lave las sábanas y las frazadas cada semana. Use agua bien caliente o use agua más fría con jabón y lejía
- Saque los juguetes de peluche de la habitación o lávelos cada semana con agua caliente. O use agua más fría con jabón y lejía.
- Saque los tapetes y alfombras de la habitación donde duerme



Otras medidas que tomará para evitar los ácaros del polvo:

Haré lo siguiente: _____
Haré lo siguiente: _____

Cucarachas

- No tenga comida en su habitación
- Mantenga la comida y la basura selladas
- Si ve cucarachas, tome medidas para eliminarlas



Otras medidas que tomará para evitar las cucarachas:

Haré lo siguiente: _____
Haré lo siguiente: _____

Moho

- Repare los grifos y tuberías que estén goteando
- Limpie las zonas que tengan moho, incluidas las cortinas de la ducha
- Mantenga secas las áreas del sótano
- Mantenga seco el aire en los ambientes interiores. Trate de mantener la humedad a menos del 50%



Otras medidas que tomará para evitar el moho:

Haré lo siguiente: _____
Haré lo siguiente: _____

Limpieza con aspiradora

- Pasar la aspiradora puede levantar el polvo. No entre en habitaciones en las que se esté pasando la aspiradora o use una máscara antipolvo



Otras medidas que tomará para evitar el polvo de la aspiradora:

Haré lo siguiente: _____
Haré lo siguiente: _____

(Continuación)

Polen

- No salga y mantenga las ventanas cerradas cuando los niveles de polen sean altos



Otras medidas que tomará para evitar el polen:

Haré lo siguiente: _____

Haré lo siguiente: _____

Ejercicio

- Pregúntele a su proveedor si debe tomar medicamentos para el asma antes de hacer ejercicio
- Haga ejercicios de calentamiento antes de empezar



Otras medidas que tomará al hacer ejercicio:

Haré lo siguiente: _____

Haré lo siguiente: _____

Clima/calidad del aire

- En los días fríos o de mucho viento, cúbrase la nariz y la boca con una bufanda para evitar respirar el aire frío
- Verifique el índice de calidad del aire. Mueva las actividades al aire libre adentro cuando la calidad del aire sea mala



Otras medidas que tomará:

Haré lo siguiente: _____

Haré lo siguiente: _____

Resfríos/influenza

- Evite el contacto con personas que estén resfriadas o que tengan influenza (gripe)
- Lávese las manos con frecuencia
- Consulte a su proveedor acerca de la vacuna contra la influenza



Otras medidas que tomará para evitar los resfríos y la influenza (gripe):

Haré lo siguiente: _____

Haré lo siguiente: _____

Estrés

- Practique métodos de relajación, como ejercicios de respiración profunda
- Haga ejercicio la mayoría de los días, de acuerdo con las indicaciones de su proveedor
- Pase tiempo con sus amigos y su familia



Otras medidas que tomará para disminuir el estrés:

Haré lo siguiente: _____

Haré lo siguiente: _____

Mascotas

- Mantenga los animales con pelo o plumas fuera de la habitación donde duerme o de su casa, si es posible
- Asegúrese de bañar a sus mascotas una vez a la semana para disminuir la caspa



Otras medidas que tomará para evitar la caspa:

Haré lo siguiente: _____

Haré lo siguiente: _____

Esté alerta a los factores desencadenantes de su asma y de los lugares donde podría encontrarlos. Si no puede mantenerse alejado de sus factores desencadenantes, pregúntele a su proveedor de atención médica cómo sobrellevarlos.