





Desencadenantes del asma

Es muy importante que averigüe cuáles son los desencadenantes del asma de su hijo y aprenda a evitarlos.

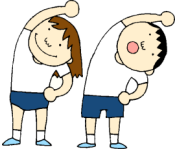

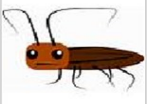
Con el asma, las vías aéreas de su hijo se vuelven muy sensibles. Existen factores, llamados desencadenantes, que pueden hacer que las vías aéreas se inflamen, se contraigan y produzcan más moco. Esos desencadenantes pueden hacer que los síntomas del asma empeoren y evitar que su hijo mejore. Puede que no todos los desencadenantes de esta lista le molesten a su hijo . ¡Recuerde mantener el inhalador de rescate de su hijo con él en todo momento!

Desencadenante	Recomendaciones
<p>Resfriados e infecciones</p>  <p>Los resfriados y la gripe son los desencadenantes más frecuentes del asma, especialmente en los niños</p>	<ul style="list-style-type: none">• De ser posible, evite personas con resfriados o gripe.• Descanse, coma una dieta balanceada y ejercítese.• Converse con su médico sobre recibir la vacuna antigripal.• No le dé a su hijo remedios de venta libre, como antihistamínicos o jarabes para la tos, a menos que lo converse primero con su médico.
<p>Humo del tabaco y otros</p>  <p>El humo del tabaco y de la madera irritan las vías aéreas y producen síntomas de asma</p>	<ul style="list-style-type: none">• No fume. Fumar empeora el asma.• No permita que nadie fume en su casa ni en su vehículo.• No use hornos, chimeneas a leña ni calentadores de queroseno.



Eliminar los desencadenantes del asma

Desencadenante	Recomendaciones
<p>Olores fuertes y aerosoles</p>  <p>Los olores fuertes y los atomizadores pueden irritar las vías aéreas y desencadenar una crisis de asma</p>	<ul style="list-style-type: none">• No use perfume ni cosméticos perfumados, como polvo de talco o aerosoles para el cabello.• No use ambientadores, velas aromáticas ni incienso.• Use productos de limpieza del hogar que no tengan aroma.• Disminuya los olores fuertes de cocina (especialmente las frituras). Use extractores y abra las ventanas.• Manténgase dentro de la casa cuando el nivel de contaminación del aire sea elevado.• No permanezca dentro de la casa mientras pintan. Dé suficiente tiempo para que la pintura se seque antes de regresar.
<p>Emociones</p>  <p>Las emociones, como la risa, el llanto o el estrés, pueden producir síntomas</p>	<ul style="list-style-type: none">• Tenga un inhalador de rescate listo cada vez que su hijo se ría, grite o llore. Estas emociones también pueden desencadenar tos o sibilancias.



Eliminar los desencadenantes del asma

Desencadenante	Recomendaciones
<p data-bbox="261 506 370 537">Ejercicio</p>  <p data-bbox="155 747 480 957">El ejercicio puede ser un desencadenante del asma, pero no evite el ejercicio para mantenerse saludable.</p>	<ul data-bbox="500 531 1479 905" style="list-style-type: none"><li data-bbox="500 531 1479 611">• Haga un plan de tratamiento con su médico que le permita a su hijo ejercitarse sin generar síntomas.<li data-bbox="500 699 1479 779">• Si el ejercicio es uno de los desencadenantes de su hijo, hágalo tomar el medicamento de rescate 15 minutos antes de ejercitarse.<li data-bbox="500 867 1479 905">• Enséñele a su hijo a calentar y a estirar antes y después del ejercicio.
<p data-bbox="277 1024 354 1056">Clima</p>  <p data-bbox="155 1272 480 1440">Los cambios en el clima (sea calor, frío, humedad o venteado) pueden producir síntomas de asma</p>	<ul data-bbox="500 1136 1471 1335" style="list-style-type: none"><li data-bbox="500 1136 1471 1215">• Haga que su hijo use una bufanda sobre la boca y la nariz durante el clima frío; si usa un cuello de tortuga, levántelo para bloquear el aire frío.<li data-bbox="500 1304 1471 1335">• Abrigue a su hijo en invierno o en días venteados.
<p data-bbox="240 1482 391 1514">Cucarachas</p>  <p data-bbox="155 1671 480 1923">Las partes pequeñas de las cucarachas y sus excrementos se quedan en el polvo de la casa y pueden terminar en el aire que respiramos</p>	<ul data-bbox="500 1619 1455 1818" style="list-style-type: none"><li data-bbox="500 1619 1455 1698">• Mande a fumigar su casa o use aerosol contra insectos mientras usted permanece afuera. Airee la casa por varias horas después de rociar.<li data-bbox="500 1787 1455 1818">• Use trampas para cucarachas.

Eliminar los desencadenantes del asma

Desencadenantes	Recomendaciones
<p data-bbox="220 491 391 525">Caspa animal</p>  <p data-bbox="139 804 472 972">La caspa, la orina, la piel y saliva de las mascotas pueden desencadenar crisis de asma</p>	<ul data-bbox="496 459 1487 1125" style="list-style-type: none">• Mantenga a los animales afuera de la casa. Si no es posible, manténgalos alejados de la habitación y de los muebles.• Trate de mantenerse alejado de otros hogares en los que hayan mascotas.• Tome el medicamento de alivio rápido antes de ir a lugares donde haya animales.• Elija una mascota sin pelaje ni plumas, como un pez o una serpiente.• No use productos hechos con plumas como almohadas y edredones.
<p data-bbox="180 1241 431 1274">Moho de interiores</p>  <p data-bbox="139 1486 472 1612">El moho libera esporas al aire que pueden desencadenar el asma</p>	<ul data-bbox="496 1318 1317 1728" style="list-style-type: none">• Mantenga los baños, la cocina y el sótano bien ventilados.• Limpie regularmente los baños, la cocina y el sótano.• No use humidificadores.• Use deshumidificadores para las áreas húmedas del sótano.

Eliminar los desencadenantes del asma

Desencadenante	Recomendaciones
<p data-bbox="267 478 342 506">Polvo</p>  <p data-bbox="149 793 461 1098">Los ácaros del polvo son insectos demasiado pequeños para verlos. Viven en los colchones, las alfombras, los muebles, la ropa de cama y los animales de peluche</p>	<ul data-bbox="479 422 1469 1377" style="list-style-type: none">• Evite usar alfombras, animales de peluche y tapices en las habitaciones y en las salas.• Retire los animales de peluche de la cama de los niños con alergias a los ácaros del polvo.• Coloque los animales de peluche en bolsas plásticas y en el refrigerador por varias horas para eliminar los ácaros del polvo.• Use cortinas lavables o persianas.• Póngale cubiertas antiácaros con cremalleras a los colchones y a las almohadas.• Use cobijas y cubrecamas lavables.• Use almohadas y cobijas hipoalergénicas.
<p data-bbox="160 1409 451 1436">Polen y moho exterior</p>  <p data-bbox="152 1646 459 1898">El polen de las plantas, la grama y los árboles pueden aparecer en diferentes épocas del año. La sensibilidad a varios desencadenantes del exterior puede producir síntomas</p>	<ul data-bbox="479 1451 1479 1944" style="list-style-type: none">• Manténgase adentro de la casa durante el mediodía y en la tarde, cuando el nivel de polen es más alto.• Use aire acondicionado.• Mantenga las ventanas cerradas durante las temporadas en las que el polen y el moho aumentan.• Evite los objetos mohosos, como las hojas mojadas.

Eliminar los desencadenantes del asma

¿Qué puedo hacer en mi casa para ayudar a reducir los desencadenantes?

Siga estas ideas para mantener su casa limpia y libre de desencadenantes:

Semanalmente:

- Limpie los pisos con un trapo mojado
- Lave las sábanas y las almohadas con el ciclo de agua caliente
- Aspire



Mensualmente

- Limpie las paredes, las repisas, los estantes y los muebles con un paño húmedo.