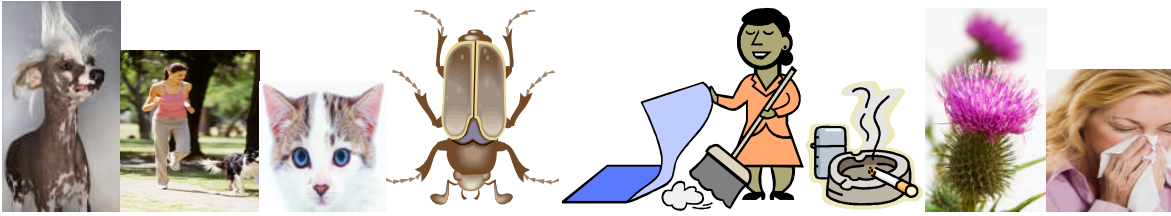


PROVOCADORES DEL ASMA



PROVOCADORES	NOTAS	SUGESTIONES
Infecciones respiratorias	Los resfriados o gripe y el “flu” son los mas comunes provocadores del asma. Especialmente en niños/as.	<ul style="list-style-type: none"> • Vacúnese contra la influenza anualmente. • Lávese las manos con frecuencia.
Ejercicio	Ejercicio puede provocar el asma, pero para mantenerse saludable no lo evite.	<ul style="list-style-type: none"> • Tome su medicina de alivio rápido justamente antes de hacer ejercicio. • Haga ejercicios de calentamiento/para entrar en calor antes de hacer ejercicio.
Emociones	Emociones como reír, llorar, o el estrés puede causar síntomas.	<ul style="list-style-type: none"> • Inhale lentamente y profundo varias veces hasta calmarse.
Humo (Tabaco o Madera)	El humo irrita las vías respiratorias y causan síntomas del asma.	<ul style="list-style-type: none"> • NO FUME • No permita fumar en el carro o en la casa. • El humo se fija en la ropa y puede provocar el asma.
Los Irritantes Químicos	Irritantes químicos que se encuentran en algunos productos perfumados o sin perfume, como limpiadores, las pinturas, o los ambientadores del aire, pueden empeorar el asma de su niño.	<ul style="list-style-type: none"> • Utilice estos productos con menos frecuencia y asegúrese que su niño no este presente • Abra las ventanas o las puertas y utilice un extractor de aire
Ácaros	Ácaros del polvo son insectos tan pequeños que no se ven. Viven en sus colchas, alfombras, muebles, sábanas, y en los animalitos de peluche.	<ul style="list-style-type: none"> • Cubre colchones y almohadas con fundas especiales contra el polvo. • Lave la ropa de cama y su ropa en agua caliente cada 1-2 semanas. • Usar aspiradora con filtro HEPA puede reducir los riesgos de provocación. • Remueve los animalitos de peluche de los dormitorios.
Insectos <ul style="list-style-type: none"> • Cucarachas • Ratones, ratas 	Pedazos pequeños de cucarachas muertas y su excremento se fijan en el polvo ambiental de la casa y puede terminar en el aire que uno respira.	<ul style="list-style-type: none"> • No deje comida o basura afuera. • Use veneno como estaciones de cucarachas, gel, o ácido bórico. Mantenga los venenos fuera del alcance de los niños. Como atrás del refrigerador. • Recoge/limpie lugares amontonados donde las cucarachas les gusta esconderse. • Repare tubería / techo que gotee, y otros lugares donde haya agua. De ese modo los insectos no tienen donde beber agua.
Moho	El moho suelta esporas al aire que pueden provocar el asma.	<ul style="list-style-type: none"> • Use un ventilador y/o abra las ventanas cuando cocine o se este bañando. • Limpie cantidades/lugares pequeños de moho con cloro y agua. • Arregle goteras dentro de 48 horas. • Busque ayuda profesional si el gotero mide mas que 3x3.
Animales/Mascotas	Descamaciones/caspa/pelusa de los animales ya sea de la orina, piel, o saliva puede provocar asma.	<ul style="list-style-type: none"> • Considere no tener animales si sufre de alergias. • Mantenga los animales fuera de los dormitorios. • Lave sus manos y las manos de sus niños después de tocar animales. • Bañe sus animales semanalmente.