



Conozca los desencadenantes del asma

Los desencadenantes del asma pueden provocar síntomas de asma. Cada persona con asma puede verse afectada por distintos factores que causan un ataque de asma.

Desencadenantes frecuentes de asma

Alérgenos

- Polvo y ácaros del polvo
- Gatos y otros animales con pelo
- Moho
- Polen de árboles, de césped o de flores
- Cucarachas

Irritantes

- Aerosoles, como productos para el cabello o insecticidas
- Aire contaminado
- Humo de cigarrillo
- Olores intensos, como perfumes, desodorantes de ambiente y productos de limpieza

Otros desencadenantes

- Aire frío
- Ejercicio o actividad
- Resfrío o gripe
- Emociones intensas o estrés
- Muchos otros



Conozca los desencadenantes del asma

Formas de evitar los desencadenantes del asma

- Pregúntele a su médico o enfermera sobre las cosas que usted puede hacer para reducir su exposición a los desencadenantes.
- Mantenga su casa libre de humo. Los fumadores deben fumar afuera, no en otra habitación.
- Mantenga su automóvil libre de humo.
- Lávese las manos a menudo para prevenir el contagio de resfríos y de gripes.
- Limite la exposición en exteriores durante los días con mala calidad del aire.
- Cuando el clima es frío, mantenga la boca y la nariz cubiertas.
- Mantenga su casa seca para reducir el moho y los ácaros del polvo.
- Evite tener mascotas con pelo, o bañe a su mascota una vez por semana y no deje que entre al dormitorio de la persona con asma.
- Reduzca el polvo. Una persona que no tenga asma debería limpiar el polvo y pasar la aspiradora a menudo.
- Lave la ropa de cama con agua caliente una vez por semana.



**Si tiene preguntas o desea obtener recursos,
llame al 1 (833) 327-8462. www.SouthSideKidsAsthma.org**