



## 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.**