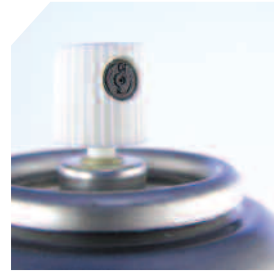


# HealthyActions

Achieving Your Goals for Healthy Living



## Consejos sobre los desencadenantes: Controle sus desencadenantes del asma

**Alergia:** Cuando una persona es muy sensible a ciertos alimentos, al polen, a las picaduras de insectos o a los animales. La alergia puede provocar una **reacción alérgica** y hacer que la persona se sienta enferma, estornude, tenga picazón, hinchazón o sarpullidos.



Los desencadenantes del asma son cosas que molestan a los pulmones y comienzan o “desencadenan” los síntomas del asma. Un desencadenante del asma es algo que provoca que sus síntomas del asma empeoren. A veces no es posible evitar los desencadenantes.

Los siguientes son algunos consejos sobre desencadenantes para ayudarle a tomar el control.

### Cuide de manera inteligente a las mascotas.

Porque su mascota puede desencadenar su asma. La mejor manera de averiguar si es así es una prueba cutánea de alergias. Hable con su médico acerca de esta prueba.

#### CONSEJOS sobre el cuidado inteligente de mascotas:

Mantenga las cajas de arena limpias.

Mantenga las alfombras y los conductos de aire limpios.

Bañe a las mascotas semanalmente y en el exterior, si es posible.

Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones.

### Un hogar saludable

Es importante mantener un hogar limpio y saludable.

#### CONSEJOS para el hogar:

Ácaros del polvo:	Cubra la ropa de cama con cobertores a prueba de alergias.
	Lave la ropa de cama con agua caliente cada semana.
	Elimine el polvo y pase la aspiradora cada semana.
Moho de interior:	Repare todas las filtraciones de agua en la cocina o en los baños.
	No use alfombra en el baño.
	Lave las cortinas de baño y los forros.
Evite las emanaciones:	Emanaciones de pintura y pesticidas.
	Desodorantes ambientales, velas aromáticas y fijador de cabello.
Humo de terceros:	Mantenga su hogar libre de humo.



# Consejos sobre los desencadenantes: Controle sus desencadenantes del asma

Prevenza los episodios de asma provocados por el ejercicio. Hable con su médico para planificar medidas para antes y después del ejercicio.



Combata la gripe vacunándose. Hable con su médico en octubre.

## El problema del polen

Conozca la concentración de polen en su área y procure mantenerse en interiores cuando ésta sea alta (de 10:00 A.M. a 4:00 P.M.) y cuando haya viento. Las noticias locales informan sobre la concentración de polen. Recuerde que los exteriores y el clima pueden ser desencadenantes del asma y que son difíciles de controlar.

### Consejos para el polen:

Mantenga las ventanas cerradas para evitar que el polen entre.

Use aire acondicionado en su hogar y automóvil durante los meses de verano.

No cuelgue la ropa ni las sábanas en el exterior para secarlas.

Lávese las manos luego de acariciar a un animal peludo.

Cambie los filtros de la caldera todos los meses.

Evite estufas a leña y chimeneas.

## EL MOHO IMPORTA

El moho puede ser un poderoso desencadenante que puede provocar un episodio de asma.

### Exterior

Evite rastrillar hojas y desmalezar lugares donde hay flores o jardines. (Use una mascarilla cuando trabaje con plantas o en el jardín para disminuir su exposición al moho).

No tenga charcos de agua en las canaletas o cerca de la casa.

Quite las hojas y plantas muertas afuera de la casa. (Use una mascarilla cuando trabaje en exteriores).

**Use estos consejos y datos útiles para tomar el control de su asma y evitar los desencadenantes.**

#### Referencia

The American Academy of Allergy, Asthma And Immunology. [Academia Estadounidense de Alergias, Asma e Inmunología.] Disponible en: [www.aaaai.org](http://www.aaaai.org).

