

CÓMO CONTROLAR LAS COSAS QUE EMPEORAN SU ASMA

Este guía le ofrece sugerencias para evitar sus desencadenantes del asma. Haga una marca al lado de los desencadenantes que empeoran su asma y pida la ayuda de su doctor para identificar si usted tiene otros. Acuérdesse que hay que usar varios métodos para controlar un alérgeno, y la reducción de un alérgeno es solo una parte de un plan comprensivo para el tratamiento del asma. Estos son algunos consejos para ayudarlo a empezar. Muchas veces, estos consejos son más eficaces cuando se implementa una combinación de varios. Su proveedor de salud puede ayudarlo a escoger los consejos más apropiados para usted.

LOS ALERGENOS

☐ Ácaro del polvo

Estos pequeños bichos, demasiado pequeños para verlos, se encuentran en cada hogar—en el polvo, los colchones, las almohadas, las alfombras, los muebles de tela, las sábanas y las mantas, la ropa, los peluches, y otras cosas de tela—. Si usted es susceptible a este tipo de alérgeno:

- Ponga fundas protectoras en los colchones y las almohadas para prevenir que los ácaros del polvo se metan, además de usar aspiradoras con un filtro de partículas de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés).
- Reduzca la humedad del interior hasta menos de 60 por ciento. Un deshumidificador o un sistema central de aire acondicionado pueden ayudar.

☐ Cucarachas y roedores

Pestes como estas dejan excremento que puede provocar su asma. Si usted es susceptible a este tipo de alérgeno:

- Considere un plan integrado para manejar pestes.
- Mantenga la comida y la basura en recipientes cerrados para reducir la posibilidad de atraer cucarachas y roedores.
- Atrape o mate las pestes con cebos venenosos, polvos, geles, o pastas (por ejemplo, ácido bórico) o trampas.
- Si usa un repelente en aerosol (espray) para matar cucarachas, quédese fuera del cuarto hasta que ya no haya olor.

☐ Caspa de animales

Algunas personas son alérgicas a la caspa o la saliva seca de animales con pelo. Si usted es susceptible a este tipo de alérgeno y tiene una mascota:

- Considere mantener la mascota afuera.
- Trate de limitar a su mascota para que solo ande por las áreas sociales dentro del hogar. Evite que entren a los lugares donde duerme.

☐ Moho del interior

Si el moho es un desencadenante para usted, podría:

- Pensar en la ayuda de un profesional en la extracción del moho o de una compañía de limpieza para eliminarlo completamente.
- Usar guantes, si usted tiene que quitar el moho, para no tocarlo con sus propias manos.
- Ventilar el área si usa un producto de limpiar con cloro o uno que tiene un olor fuerte.

☐ Polen o el moho del exterior

Cuando los niveles de esporas de polen o moho están altos, usted debe:

- Mantener las ventanas cerradas.
- Estar adentro, si puede, con las ventanas cerradas cuando el polen y los niveles de esporas de moho están altos.
- Cambiarse de ropa, si sale, tan pronto como entre a casa y poner la ropa sucia en un cesto cubierto u otro recipiente para no esparcir alérgenos dentro del hogar.
- Preguntarle a su proveedor de salud si usted debe tomar o aumentar el nivel de su medicina antiinflamatoria antes del inicio de la temporada de alergias.

LOS AGENTES IRRITANTES

☐ El humo del tabaco

- Si fuma, visite español.smokefree.gov o hable con su proveedor de salud sobre cómo puede dejar de fumar.
- Pídale a sus familiares que dejen de fumar.
- No deje que nadie fume en su casa o carro.

☐ El humo, los olores fuertes, y los aerosoles

- Si es posible, evite usar un fogón (estufa de leña), un calentador de queroseno, o una chimenea. Dirija el humo de la estufa de gas hacia afuera.
- Evite los olores fuertes o aerosoles (espráis), como los perfumes, los polvos de talco, la laca, y las pinturas.

☐ Limpieza con la aspiradora

- Si puede, pida que otra persona pase la aspiradora una o dos veces a la semana. Quédese fuera de los lugares donde la persona está aspirando y aun por un rato después de que termine.
- Si usted necesita pasar la aspiradora, use una con el filtro de partículas de alta eficiencia (HEPA, por sus siglas en inglés).

☐ Otras cosas que pueden empeorar el asma

- Las comidas y las bebidas con sulfatos: No tome cerveza o vino, ni coma frutas secas, papas procesadas, o camarones si provocan sus síntomas del asma.
- El aire frío: Cuando hace mucho frío o viento, cubra su nariz y boca con una bufanda.
- Otras medicinas: Díglele a su proveedor de salud todas las medicinas que toma. Incluya las medicinas para los resfriados, aspirina, vitaminas y otros suplementos, y betabloqueantes no selectivos (incluyendo los de las gotas para los ojos).



U.S. Department of Health and Human Services
National Institutes of Health



Para más información y recursos sobre el asma,
visite: nhlbi.nih.gov/BreatheBetter.

Learn More Breathe Better® es una marca registrada del HHS.