PEDIATRIC ASSOCIATES

Factores desencadenantes del asma

Preste atención a las cosas que parecen empeorar el asma. Estas se conocen como factores desencadenantes. Si puede, evítelos. Estos son algunos factores desencadenantes comunes y maneras para controlarlos. Marque los factores desencadenantes que más le afectan. Decida junto con su proveedor de atención médica los pasos que adoptará y márquelos a continuación.

junto con su proveedor de atención medica los	pasos que adoptara y marqueios a continuación.			
 ☐ Humo ☐ Si fuma, busque ayuda para dejar de fumar ☐ No permita que se fume en su casa ni en su auto ☐ Verifique que las chimeneas y estufas de leña tengan buena ventilación o evite usarlas siempre que sea posible 	 ☐ Cucarachas ☐ No tenga comida en su habitación ☐ Mantenga la comida y la basura selladas ☐ Si ve cucarachas, tome medidas para eliminarlas Otras medidas que tomará para evitar las cucarachas: Haré lo siguiente: Haré lo siguiente: 			
Otras medidas que tomará para evitar el humo: Haré lo siguiente: Haré lo siguiente:				
☐ Olores fuertes ☐ Evite perfumes, polvos (como el talco), aerosoles como fijador para cabello o insecticidas, y productos de limpieza con fragancias fuertes Otras medidas que tomará para evitar los olores fuertes: Haré lo siguiente: Haré lo siguiente: Haré lo siguiente:	 ❑ Moho □ Repare los grifos y tuberías que estén goteando □ Limpie las zonas que tengan moho, incluidas las cortinas de la ducha □ Mantenga secas las áreas del sótano □ Mantenga seco el aire en los ambientes interiores. Trate de mantener la humedad a menos del 50% 			
☐ Ácaros del polvo ☐ Mantenga los colchones y las almohadas cubiertos con fundas a prueba de ácaros del polvo	Otras medidas que tomará para evitar el moho: Haré lo siguiente: Haré lo siguiente:			
 □ Lave las sábanas y las frazadas cada semana. Use agua bien caliente o use agua más fría con jabón y lejía □ Saque los juguetes de peluche de la habitación o lávelos cada semana con agua caliente. O use agua más fría con jabón y lejía. □ Saque los tapetes y alfombras de la habitación donde duerme 	□ Limpieza con aspiradora □ Pasar la aspiradora puede levantar el polvo. No entre en habitaciones en las que se esté pasand la aspiradora o use una máscara antipolvo			
Otras medidas que tomará para evitar los ácaros del polvo: Haré lo siguiente:	Otras medidas que tomará para evitar el polvo de la aspiradora: Haré lo siguiente: Haré lo siguiente:			

(Continuación)



☐ Polen

□ No salga y mantenga las ventanas cerradas cuando los niveles de polen sean altos



Otras medidas	que	tomará	para	evitar
el polen:				

Haré lo siguiente: ______

□ Ejercicio

□ Pregúntele a su proveedor si debe tomar medicamentos para el asma antes de hacer ejercicio



☐ Haga ejercicios de calentamiento antes de empezar

Otras medidas que tomará al hacer ejercicio:

Haré lo siguiente: ____ Haré lo siguiente: ____

☐ Clima/calidad del aire

- □ En los días fríos o de mucho viento, cúbrase la nariz y la boca con una bufanda para evitar respirar el aire frío
- Verifique el índice de calidad del aire. Mueva las actividades al aire libre adentro cuando la calidad del aire sea mala

Otras medidas que tomará:

Haré lo siguiente: ______

☐ Resfríos/influenza

□ Evite el contacto con personas que estén resfriadas o que tengan influenza (gripe)



- ☐ Lávese las manos con frecuencia
- ☐ Consulte a su proveedor acerca de la vacuna contra la influenza

Otras medidas que tomará para evitar los resfríos y la influenza (gripe):

Haré lo siguiente: _____ Haré lo siguiente: _____

■ Estrés

□ Practique métodos de relajación, como ejercicios de respiración profunda



- □ Haga ejercicio la mayoría de los días, de acuerdo con las indicaciones de su proveedor
- ☐ Pase tiempo con sus amigos y su familia

Otras medidas que tomará para disminuir el estrés:

Haré lo siguiente: ______ Haré lo siguiente: _____

Mascotas

■ Mantenga los animales con pelo o plumas fuera de la habitación donde duerme o de su casa, si es posible



□ Asegúrese de bañar a sus mascotas una vez a la semana para disminuir la caspa

Otras medidas que tomará para evitar la caspa:

Haré lo siguiente: _____Haré lo siguiente: _____

Esté alerta a los factores desencadenantes de su asma y de los lugares donde podría encontrarlos. Si no puede mantenerse alejado de sus factores desencadenantes, pregúntele a su proveedor de atención médica cómo sobrellevarlos.

