



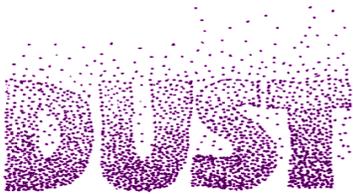
# ATENCIÓN DEL ASMA

## Desencadenantes del asma

Los factores desencadenantes son cosas que causan síntomas o provocan ataques de asma. Los factores desencadenantes varían de persona a persona. ¿Cuáles son sus factores desencadenantes?

Recuerde mantenerse alejado de sus factores desencadenantes. ¡Esto le ayudará a controlar su asma!

| Desencadenantes comunes  | Cómo evitar los desencadenantes comunes   |
|--|---|
| <p><b>Irritantes:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• Humo de tabaco</li><li>• Productos de limpieza</li><li>• Pinturas</li><li>• Productos perfumados</li></ul>  | <p><b>Humo de tabaco:</b></p> <ul style="list-style-type: none"><li>• No fume; consiga ayuda para dejar de fumar</li><li>• Manténgase alejado de los fumadores</li><li>• Pida a la gente que no fume en su casa o en su coche</li><li>• Permita la entrada de aire fresco en su casa</li></ul> <p><b>Productos de limpieza/pinturas:</b></p> <p>Evite estar cerca de limpiadores con olores fuertes</p> <p><b>Productos perfumados:</b></p> <p>Evite el uso de productos perfumados, como perfumes, desodorantes, lociones, fijadores para el cabello y aromatizantes para habitaciones</p> |

| Desencadenantes comunes   | Cómo evitar los desencadenantes comunes  |
|---|--|
| <p><b>Ejercicio</b></p>    | <p><b>Asma inducida por ejercicio:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Use medicamentos para el asma (albuterol)</li> <li>• Realice calentamientos antes del ejercicio</li> <li>• Respire por la nariz</li> </ul>   |
| <p><b>Infecciones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Resfriados</li> <li>• Gripe</li> <li>• Dolor de garganta</li> </ul>    | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vacúnese contra la gripe</li> <li>• Mantenga sano su cuerpo con ejercicio y sueño suficientes</li> <li>• Manténgase alejado de personas resfriadas o con gripe</li> </ul>   |
| <p><b>Alérgenos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Polen</li> <li>• Polvo</li> <li>• Animales</li> <li>• Moho</li> <li>• Comida</li> </ul>   | <p><b>Polen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanezca en el interior durante la temporada de polen</li> <li>• Evite utilizar ventiladores</li> </ul> <p><b>Moho:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Permita la entrada de aire fresco a su casa</li> <li>• Repare las tuberías y los techos con goteras u otras fuentes de agua</li> </ul> <p><b>Polvo:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave la ropa de cama y los juguetes de peluche con agua caliente</li> <li>• Cubra los colchones y las almohadas con cubiertas a prueba de polvo con cierre</li> </ul> <p><b>Animales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Considere la posibilidad de no tener mascotas con pelo o plumas</li> <li>• Mantenga a las mascotas fuera de su habitación</li> <li>• Lávese las manos después de acariciar animales</li> </ul> <p><b>Comida:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hable sobre las alergias a los alimentos con su médico o enfermera</li> </ul> |

| Desencadenantes comunes   | Cómo evitar los desencadenantes comunes  |
|---|--|
| <p><b>Plagas:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cucarachas</li> <li>• Ratonés</li> <li>• Ratas</li> </ul>                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>• No deje afuera alimentos o basura.</li> <li>• Almacene los alimentos en contenedores herméticos.</li> <li>• Limpie todas las migajas de comida o los líquidos que se derramen.</li> <li>• Aspire las cucarachas muertas.</li> <li>• Rellene los agujeros en la pared o el piso con fibra de cobre.</li> <li>• Utilice cebos o trampas; no utilice aerosoles ni atomizadores.</li> </ul> |
| <p><b>Factores ambientales:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cambios climáticos</li> <li>• Contaminación del aire</li> </ul>  | <p><b>Cambios climáticos</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Vístase según el clima.</li> <li>• Cuando haga frío, respire por la nariz y cúbrala con una bufanda.</li> </ul> <p><b>Contaminación del aire</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• En días de contaminación severa, procure quedarse en casa y cierre las ventanas.</li> </ul>  |
| <p><b>Emociones:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Enojo</li> <li>• Miedo</li> <li>• Risa</li> <li>• Estrés</li> </ul>        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga la calma respirando lentamente (respiración abdominal).</li> <li>• Relaje los hombros y los músculos del cuello.</li> </ul>  |

## ¡No tiene que hacer esto solo!

Para obtener más información sobre la atención del asma, llame a los Programas de Salud de Alliance al **510-747-4577**.

Línea gratuita: 1-877-932-2738;  
CRS/TTY: 711 o 1-800-735-2929, de lunes a viernes, de 8:00 a.m. a 5:00 p.m.

[www.alamedaalliance.org](http://www.alamedaalliance.org)

Se otorga el permiso para utilizar y duplicar estos materiales con propósitos educativos sin fines de lucro en tanto no se realicen cambios sin la autorización de Alameda Alliance for Health.



Health care you can count on.  
Service you can trust.