

...incluso unas pocas medidas influyen muchísimo.



Gloria y D.J.

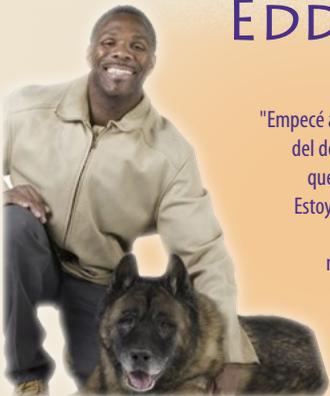
"La enfermera me dijo que hay muchas cosas que pueden empeorar el asma de mi nieto, no sólo los cigarrillos. Me dijo que los factores desencadenantes de cada persona son diferentes. ¡Incluso mi perfume podría ser un problema! Ahora presto más atención".

Kelly



"Estoy prestando atención dónde me encuentro y en lo que estoy haciendo cuando mi asma empeora, incluso cuando no siempre lo anoto. Aprendí que mi asma me molesta cuando hace calor afuera. Mi médico y yo elaboramos un plan. Ahora sé qué hacer para evitar que el asma me moleste, incluso cuando hace mucho calor".

EDDIE



"Empecé a dejar a mi perro fuera del dormitorio. Ahora no me quedo despierto tosiendo. Estoy tan contento de haber podido hacer algo para mejorar mi asma, y aún conservo a mi perro".

## Recursos

Información sobre el asma  
Departamento de Salud del Estado de Nueva York  
[www.health.ny.gov/diseases/asthma/](http://www.health.ny.gov/diseases/asthma/)  
American Lung Association  
[www.lung.org](http://www.lung.org)

Infórmese mejor sobre los factores desencadenantes  
Agencia de Protección Ambiental de los EE. UU.  
[www.epa.gov/asthma/](http://www.epa.gov/asthma/)

Hable con su médico  
Use el **Registro de factores desencadenantes** y las **Preguntas clave** de este folleto con su médico.  
Obtenga copias del **Registro de factores desencadenantes** y de las **Preguntas clave** en  
[www.health.ny.gov/diseases/asthma/brochures.htm](http://www.health.ny.gov/diseases/asthma/brochures.htm)

Partnership for Clear Health Communication  
[www.npsf.org/askme3/](http://www.npsf.org/askme3/)  
Otros recursos  
Departamentos de salud de las distintas localidades  
[www.health.ny.gov/contact/contact\\_information/](http://www.health.ny.gov/contact/contact_information/)

Cornell Cooperative Extension  
[www.cce.cornell.edu/](http://www.cce.cornell.edu/)  
Smokers' Quitline del estado de Nueva York  
(866) 697-8487



### ANTICIPÉSE al asma

Les preguntamos a pacientes, médicos y otros especialistas médicos qué debería saber la gente sobre el asma. Nos valimos de sus ideas para elaborar este folleto. Escuchamos una y otra vez que un mejor control del asma exige una colaboración en equipo entre los médicos y los pacientes. Esperamos que esta información ayude a los médicos y a los pacientes a hablar sobre los síntomas del asma y sus soluciones.



¿Tiene asma pero no puede descubrir qué la empeora? Gloria, Kelly y Eddie eran como usted...



Gloria y D.J.

"Parece como si los ataques de asma de mi nieto simplemente ocurren. Escuché que los problemas del asma pueden ser ocasionados por el humo de cigarrillo, pero nadie fuma en casa".

Kelly



"El médico me dijo que debería llevar un registro de lo que estoy haciendo cuando mi asma empeora. Pero estoy muy ocupada. Anotar cosas no es para mí".

EDDIE



"Sé que mi perro empeora mi asma, pero no puedo hacer mucho al respecto. No me voy a deshacer de Moe. Es un miembro de la familia".

## ¿Tiene asma? Mire a su alrededor

¡Encuentre sus factores desencadenantes y el poder respirar mejor podría estar a unos cuantos pasos!



## Averigüe sobre los factores desencadenantes

Un *factor desencadenante* es cualquier cosa que empeora su asma. Los factores desencadenantes varían con cada persona. Un factor desencadenante puede ser una cosa a la que es alérgico, pero no necesariamente.

Los factores desencadenantes pueden estar en interiores o en exteriores. Muchos factores desencadenantes comunes se encuentran en el hogar, en la escuela y en el trabajo. Algunos factores desencadenantes comunes son el humo, los alimentos, el polvo, el clima, los resfriados, la gripe y el estrés.

## Conozca sus factores desencadenantes

Preste atención dónde se encuentra y qué está haciendo cuando empeora su asma. Intente usar el **Registro de factores desencadenantes** que se encuentra al dorso de este folleto. Comparta esta información con el médico. Esto puede ayudarles a usted y a su médico a descubrir cuáles son sus factores desencadenantes. Una vez que sepa cuáles son sus factores desencadenantes, puede aprender distintos modos de mantenerse alejado de ellos.

## Manténgase un paso adelante

### Sus factores desencadenantes

**Mantenga sus factores desencadenantes del asma fuera de su hogar, o tome medidas para impedir que estos empeoren su asma, si no los puede mantener lejos.** Por ejemplo, no use perfume o productos con aromas si empeoran su asma. Para los demás factores desencadenantes, puede mantener el hogar bien limpio, seco y confortable.

**Averigüe qué factores desencadenantes hacen que su asma empeore y luego empiece por retirarlos del lugar donde duerme.** A medida que aprende más, intente eliminar los factores desencadenantes de todo su hogar.

### Su asma

**Hable con su médico sobre un plan de acción para el asma.** Su plan de acción para el asma le indicará cómo y cuándo tomar sus medicamentos para el asma.

**Sepa qué medidas debe tomar cada día y qué medidas debe tomar cuando el asma empeora.** Repase las **Preguntas clave** con su médico y asegúrese de comprender cómo mantener el control de su asma.

# Medidas para reducir los factores desencadenantes más comunes

Si su factor desencadenante es...

**Mascotas con pelo o plumas**



**Plagas (ratones, ratas, cucarachas)**



**Polvo**



**Moho**



**Humo**



**Productos de limpieza, pinturas y productos con aromas**



**Clima y aire exterior**



**Resfriados y gripe**



## Primeras medidas

**Establezca una zona libre de mascotas. Mantenga a su mascota alejada de los muebles y fuera de la habitación donde duerme.** Limpie su casa con frecuencia. Lávese las manos y la cara, y cámbiese de ropa después de jugar con su mascota.

**No les suministre alimento, agua o escondites a las plagas.** Guarde los alimentos y limpie los derrames de inmediato. Retire la basura y almacénela afuera en un cesto para basura con tapa. Repare las goteras y selle las rajaduras en pisos, paredes y techos. Reduzca la acumulación de objetos

**Impida que se acumule polvo, incluso en lugares donde no pueda verlo (como su cama).** Impida que el polvo se acumule deshaciéndose de los objetos acumulados y manteniendo su hogar limpio. Lave la ropa de cama con agua caliente y con regularidad. Elija los juguetes de peluche que puedan lavarse y lávelos a menudo con agua caliente.

**Mantenga su hogar limpio y seco. El moho necesita agua para crecer.** Repare las goteras y elimine el agua estancada tan pronto como le sea posible. Abra las ventanas o use extractores para evitar que se acumule vapor en la cocina y en el baño. Lávese las manos y la cara, y cámbiese de ropa después de limpiar el moho, de rastrillar las hojas o de cortar el césped.

**No fume ningún producto y manténgase alejado del humo.** Haga que su automóvil y su hogar se mantengan libres de humo.

**Mantenga los olores fuertes lejos de su hogar.** Si los olores le empeoran el asma, retírese del lugar hasta que desaparezcan o intente sacarlos encendiendo extractores o abriendo las ventanas. Intente permanecer alejado de perfumes, velas y desodorantes de ambiente. Si debe usar productos con aroma, siga las instrucciones de la etiqueta y use la menor cantidad posible.

**Escuche el pronóstico del clima de su localidad, porque en ocasiones la temperatura o la calidad del aire exterior pueden provocar problemas a las personas con asma.** Si hace mucho frío, intente permanecer adentro, en un lugar cálido, o cúbrase la boca con una bufanda cuando esté afuera. Si hace mucho calor, intente permanecer adentro, en un lugar fresco. Si sale, intente permanecer alejado del calor y no haga ejercicios o trabajos intensos.

**Haga todo lo que pueda para evitar enfermarse.** Lávese las manos con frecuencia. Intente no tocarse los ojos, la nariz o la boca. Hágase aplicar la vacuna contra la gripe todos los años. Pídale a su médico un plan de acción para el asma para saber qué medidas tomar si se enferma.

## Si todavía es un problema

**Mantenga a su mascota afuera cuando pueda o considere encontrar otro hogar para su mascota.** Si piensa tener una mascota, elija una sin pelo o plumas.

**Intente no usar aerosoles, "bombas de insecticida" u otros productos que contienen productos químicos perjudiciales.** Comuníquese con Cornell Cooperative Extension o con el departamento de salud de su localidad para averiguar cómo erradicar las plagas de manera segura. Si debe usar productos químicos, siga las instrucciones de la etiqueta con cuidado.

**Averigüe si otra persona puede ayudarle con la limpieza.** Considere la posibilidad de comprar fundas para colchón y almohadas especiales para personas con asma o alergias. Éstas se venden en las tiendas de ropa de cama. Vea si puede deshacerse de algunas de sus cortinas o alfombras que pueden atrapar el polvo. Los pisos y las persianas con superficies lisas pueden ser más fáciles de limpiar.

**Retire o reemplace los materiales con moho que no se puedan limpiar.** Haga que otra persona remueva el moho existente, rastrille las hojas y corte el césped. Comuníquese con el departamento de salud de su localidad si el moho representa un problema grave que usted no puede eliminar por sí mismo.

**Busque ayuda si usted o un familiar tiene problemas para dejar de fumar.** La llamada a Smoker's Quitline es gratis: (866) 697-8487.

**No toque ni inhale productos químicos que se estén utilizando.** Pídale a otra persona que limpie, pinte o aplique los productos químicos por usted. No tema pedirles a las personas que dejen de usar perfume, velas o desodorantes de ambiente si estos empeoran su asma.

**Hable con el médico y tenga un plan para los días en los que la temperatura o la calidad del aire podrían ocasionarle problemas con su asma.** Tenga preparados sus medicamentos y sepa qué hacer si su asma empieza a empeorar.

**Si se enferma, tenga listos sus medicamentos y siga las medidas de su plan de acción para el asma.** Preste mucha atención a su asma y llame al médico si necesita ayuda.