

Los episodios de asma suelen comenzar cuando usted se enfrenta a un "desencadenante." Hay dos tipos de desencadenantes: los irritantes y los alérgenos. Los alérgenos producen una reacción alérgica y afectan más a las personas que tienen alergias estacionales que a los demás. Los irritantes afectan las vías respiratorias y dificultan la respiración.

Alérgenos comunes y cómo controlarlos

Caspa de animales con piel o plumas



Mantenga a las mascotas fuera de su dormitorio y de los muebles tapizados.



Pase la aspiradora por las alfombras y barra el piso con regularidad.

Polen



Mantenga las ventanas cerradas y evite estar al aire libre los días en que los niveles de polen son elevados.



Hable con su proveedor de atención médica sobre medicamentos para la alergia.

Polvo



Utilice una mascarilla o un protector facial mientras limpia el polvo.



Utilice fundas de colchón y de almohada a prueba de alérgenos.



Lave las sábanas y los animales de peluche con regularidad.



Pase la aspiradora por las alfombras y barra el piso con regularidad.

Moho



Limpie el moho con lejía diluida (10 partes de agua por 1 parte de lejía) y repare las fugas donde suele crecer el moho.



Use el ventilador de extracción mientras se ducha.

Roedores y cucarachas



Elimine todas las fuentes de alimentos posibles, manteniendo los alimentos y la basura sellados.



Barra y pase la aspiradora con regularidad.



Cada persona tiene desencadenantes diferentes, por lo que es importante que conozca los suyos. Independientemente de sus desencadenantes, lleve siempre consigo el inhalador de alivio rápido, por si se produce una emergencia.

Irritantes comunes y cómo manejarlos

Contaminación del aire



Limite las actividades al aire libre en los días con mala calidad del aire.

Intente mantener las ventanas cerradas en los días de alta concentración de polen.



Consulte el sitio www.airnow.gov para obtener las previsiones diarias.



Humo



Intente evitar las zonas donde otros fuman o vaporean (cigarrillos electrónicos).



Si fuma cigarrillos comunes o electrónicos, considere la posibilidad de dejar de hacerlo.

Olores fuertes



Evite el uso de perfumes, colonias, aerosoles para el cabello o ambientadores.



Utilice toallitas de limpieza en vez de aerosoles de limpieza.



Diluya los productos de limpieza fuertes con agua.

Cómo manejar otros desencadenantes



Clima frío y caliente

El aire caliente húmedo en general tiene más polen y partículas de polvo. Evite las actividades al aire libre durante las horas más calurosas del día. El aire frío puede secar las vías respiratorias y desencadenar el asma. Tápese la boca y la nariz cuando esté al aire libre.



Resfrío y gripe

Vacúnese contra la gripe todos los años. Lávese las manos con agua tibia y jabón o utilice un desinfectante para manos. Las infecciones respiratorias, como un resfrío o una gripe, pueden desencadenar episodios de asma o empeorar los síntomas.



Emociones fuertes

Haga un esfuerzo por mantener la calma cuando se ríe o llora. Un cambio en los patrones de respiración durante las emociones fuertes puede desencadenar síntomas de asma.



Ejercicio

Hable con su profesional sanitario sobre el uso del inhalador de alivio rápido antes de hacer ejercicio. Haga ejercicios de calentamiento antes y de enfriamiento después de hacer ejercicio.