



What triggers asthma?

Some things can lead to an asthma attack. These are called “triggers.” Not everyone’s triggers are the same. Some triggers can not be avoided. It is important to know of what your triggers are so that you can prevent an asthma attack.

What are common asthma triggers?

- Pets: do not allow pets in the house or in the room where you sleep.
- Cold days and high pollution days: stay inside as much as possible.
- Smoking: this can cause an asthma attack. Call the Colorado Quitline at 1-800-639-QUIT (7848) to stop smoking.
- Household pests such as cockroaches and mice or rats can make asthma worse. Contact an exterminator, your landlord or your child’s care provider to help find resources to deal with household pests.
- Molds growing inside the house. Look for damp areas that never dry out like basements or bathrooms. Air humidifiers should be cleaned once a week.
- Dust mites can live in fabric-covered furniture, pillows or mattresses. Put the mattress or pillow in a plastic cover if dust mites are a problem.

Although many things can make asthma worse, most of them can be avoided. Try to stay away from asthma triggers.

Always stay away from tobacco smoke

- The Colorado Quitline has free classes to help you stop smoking at 1-800-639-QUIT (7848).
- People who smoke should not smoke in the house. Smoke outside and wear a jacket or shirt that stays outside.
- Ask others not to smoke in your home or your car.
- Make sure your child’s school and daycare are smoke-free.
- In restaurants, sit in non-smoking areas.

Who do I call if I have questions or problems?

Always call your care provider right away if:

- You have a hard time breathing or the wheezing is severe.
- You need to use the inhaler or nebulizer more than every 4 hours.
- Your peakflow meter reading is low.

If you have questions, call your care provider.

Special instructions: _____



¿Qué desencadena el asma?

Algunas cosas pueden producir un ataque de asma. Se les llama “desencadenantes.” No todos tienen los mismos desencadenantes. Algunos desencadenantes pueden ser evitados. Es importante saber cuáles son sus desencadenantes de modo que Ud. pueda prevenir un ataque de asma.

¿Cuáles son los desencadenantes comunes del asma?

- Mascotas: no permita mascotas en la casa o en el cuarto donde Ud. duerme.
- Días fríos y con alta polución: manténgase adentro tanto como le sea posible.
- Fumar: esto puede causar un ataque de asma. Llame a Colorado Quitline al 1-800-639-QUIT (7848) para dejar de fumar.
- Pestes caseras tales como cucarachas y ratones o ratas pueden empeorar el asma. Contacte a un exterminador, su dueño de casa o el proveedor de salud de sus niños para que le ayuden a encontrar recursos para enfrentar a estas pestes caseras.
- Mohos que crecen dentro de la casa. Busque áreas húmedas que nunca se secan como sótanos o cuartos de baño. Los humidificadores de aire deberían ser limpiados un vez por semana.
- Ácaros del polvo pueden vivir en muebles, almohadas o colchones forrados con tela. Ponga el colchón o almohada en una cubierta plástica si los ácaros de polvo son un problema.

Aunque muchas cosas pueden empeorar el asma, la mayoría de ellas pueden ser evitadas. Trate de mantenerse alejado de los desencadenantes del asma.

Siempre manténgase alejado del humo de tabaco

- Colorado Quitline ofrece clases gratuitas para ayudarlo a dejar de fumar. Llámelos al 1-800-639-QUIT (7848).
- Los fumadores no deberían fumar dentro de la casa. Fume afuera y use una chaqueta o camisa que se mantiene afuera.
- Pídale a los otros que no fumen en su casa o en su auto.
- Asegúrese de que las escuelas y guarderías de sus niños están libres de fumadores.
- En los restaurantes, siéntese en las áreas para no-fumadores.

¿A quién llamo si tengo preguntas o problemas?

Llame a su proveedor de salud inmediatamente si:

- Tiene dificultad para respirar o las sibilancias son severas.
- Necesita usar el inhalador o nebulizador más de cada 4 horas.
- Su lectura del medidor de flujo máximo es baja.

Si tiene preguntas, llame a su proveedor de atención médica.

Instrucciones especiales: _____