



¿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: _____