



## Cuales Son Los Mas Comunes Factores Desencadenantes De Asma o Alergenos?

Muchas cosas pueden empezar, o causar un episodio de asma (exacerbación). Algunos son alérgenos, sustancias que ocurren en la naturaleza. Otros factores son sustancias, usualmente naturales como químicos que son llamados irritantes. Algunos pacientes son alérgicos o son sensibles a todos estos alérgenos mientras otros solamente son sensibles o alérgicos a uno o a pocos. En este momento, investigadores creen que ninguno de estos alérgenos causan asma, pero pueden irritar o exacerbar una reacción asmática. Estas reacciones son llamadas exacerbaciones o episodios, esto significa que síntomas aparecen. Un paso mayor para controlar los síntomas de asma es identificar factores individuales y luego eliminarlos de el ambiente de el paciente.

### Alergenos Naturales:

#### **POLVO Y ÁCAROS DE POLVO**

Mantén colchones y almohadas en encajes contra polvo (encajes de cama)

Lava toda ropa de cama in agua caliente (130-140')

Quita monos de peluche de la recamara o lava los monos en agua caliente semanalmente. Guarda ellos en bolsas de plástico.

Quita tapetes o alfombra de la recamara y evita usar cortinas, o cojines

Cambia los filtros de calefacción mensualmente, de preferencia usa tipo calidad hepa filtros

Usa mascararas cuando limpieis

Aspira por lo menos una vez por semana usando filtro tipo Hepa; aspira tapizados también

Nunca usa trapos de polvo en lugar usa trapos húmedos que sostienen el polvo , después lávalos bien

#### **Caspa de Mascota**

La caspa no se relaciona a lo largo de el pelo de el animal; es la saliva seca de los animales

No mantengas mascotas de sangre cliente (animales con pelo o plumas) en tu recamara o casa- todos los perros y gatos tienen caspa

Animales grandes de granja también causan reacciones alérgicas – saliva de caballo es un alérgeno

Hámster, gerbils, ratoncitos, desperdicios de conejillos de India y orines son alérgenos

#### **Mo**

Arregla fugas de llaves, limpia cualquiera humidificador regularmente como recomendado, limpia los tanques de pescados, Si hay mo, encuentra la fuente de agua y arregla, luego limpia todas las superficies con 1 parte de lejía y 9 partes de agua pero mantén el área bien ventilada durante la limpieza

Cambia la cortinas del baño seguido- si tienen manchas negras deshacer de ellas

Paseos por la naturaleza- mo se encuentra a menudo in áreas con mucho arbolado, debajo de muchas hojas hay que evitar estas áreas durante los días húmedos y con viento

Instala y usa abanicos de escape en el baño para controlar la humedad

#### **Cucarachas**

No mantengas comida en la recamara, mantén toda comida abierta en recipientes cerrados

Cierra las bolsas de basura

Tapa hoyos alrededor de pipas de agua donde las cucarachas entran a casa; ten cuidado al trae bolsas, cajas dentro de casa que vengan de la tienda y áreas de almacén

Mantén los drenajes del lavamanos cerrado cuando no este en uso para prevenir que cucarachas entren

Después de matar las cucarachas, impía el área minuciosamente – ya que son los desperdicios y orines de cucaracha los alérgenos

#### **Polen**

Mantente dentro de casa cuando el contenido de polen este alto

Usa macara cuando trabajes en el patio o evita esa tarea

No todos los polen son equivalentes; polen cargado por aire regularmente son el alérgeno, no polen cargada por abejas o mariposas

polen son producidas por árboles, arbustos, flores, pastos, yerbas- evita tus polen alérgicos

Mantén las ventanas cerradas y usa aire acondicionado en días con viento o cando en contenido de polen este alto

El conteo de polen son muy altos antes de una tormenta de lluvia hay que evitar las actividades fuera de casa durante este tiempo. Planta flores femeninas, árboles y pastos que no producen polen en aire

## **Alergenos Irritantes**

### **Humo**

No permitas fumar dentro del carro o casa  
No uses estufas de Madera, chimeneas o calentones de queroseno  
Si tu tienes asma evita estar alrededor de lumbres, fogatas o parrillas

### **Olores Fuertes**

Evita el uso de perfume, talco de polvo, aerosol de cabello, pintura, solvents, fertilizantes y productos caseros con mucha fragancia  
Almacena pesticidas y insecticidas en área con ventilación retirado de la casa  
Instala y usa abanicos de escape para sacar los olores producidos al cocinar o humo dentro de casa

### **Ozona**

Aire contaminado puede ser mortal para cualquiera con asma otros problemas respiratorios; contaminación puede ser peor durante días calurosos de el verano  
Revisa los niveles de ozona durante el verano y sigue el guía de sistema de alerta coloreado; mantente dentro de casa durante días con alerta anaranjado, colorado o morado

## **Factores Desencadenantes Adicionales**

### **Ejercicio**

Algunos ejercicios y deportes son mejores que otros. Esos que requieren tiempos cortos de energía son mejores  
Pregunta a tu doctor si tú debes tomar medicamento antes de ejercicio como preventiva debido a que ejercicio agotador puede inducir síntomas para muchos asmáticos (ejercicio agotador varea de individuo a individuo)

### **Resfriaos**

Evita gente con resfriaos  
Previene resfriaos al comer una dieta balanceada y construir un sistema inmunológico fuerte, y lava tus manos frecuentemente  
los resfriaos son causados por virus y no pueden ser curados con antibióticos. Trata resfriaos con mucho reposo y líquidos

### **Tiempo**

Durante días fríos, tapa la boca y nariz con una bufanda  
Evita el ejercido afuera durante días fríos  
El conteo de polen es alto antes de una tormenta de lluvia así que hay que evitar la actividad prolongada durante este tiempo

### **Estrés**

Mantén calma, concentrado, respira despacio, piensa en pensamientos plenteros, practica as técnicas de respiración de relajamiento

*La información probada es para referencia y no substituye; a atención profesional medicale*

Translation provided by Rick Montoya, RTT, Thomason Hospital, El Paso, TX