

# COSAS QUE PUEDEN PROVOCAR MI ASMA

Nombre: \_\_\_\_\_

Marque todo lo que puede provocar el asma

☐

## **GRYPE O CATARRO:**

- Comience el plan de enfermedad tan pronto note síntomas de gripe
- Llame a su doctor si los síntomas no mejoran
- Lávese las manos a menudo para prevenir la extensión

☐

## **OLORES FUERTES Y ESPRAYS:**

- Evite perfumes, agentes de limpieza y atomizadores
- Limpie todas las superficies de su hogar con un paño húmedo, en vez de agentes de limpieza fuertes
- Limpie su hogar cuando su niño no este presente

☐

## **HUMO DE CIGARRILLO:**

- Evite exponer su niño a humo de cigarrillo
- No utilice una estufa de madera o chimenea
- No utilice estufas ni calentadores sin ventilación
- Si tiene que fumar hágalo afuera y use una "chaqueta de fumar"

☐

## **MASCOTAS CON PELO:**

- Considere buscar un hogar nuevo para su mascota
- Mantenga su mascota fuera del cuarto donde su niño duerme
- Mantenga la puerta cerrada o bloquee la puerta
- Si no puede bloquear la puerta, mantenga la mascota fuera de la cama

☐

## **MOHO:**

- No permita que su hijo/a vaya a lugares húmedos tales como el sótano
- No ponga plantas en el cuarto de su hijo/a
- Limpie el baño con blanqueador para matar el moho por lo menos una vez al mes
- Mantenga a su hijo/a fuera del cuarto cuando lo esté limpiando
- No use vaporizadores/humedecedores

☐

## **CUCARACHAS & RANTONCITO:**

- No deje comida destapada en el mostrador
- Guarde la comida en bolsitas plásticas "zip lock" o en envases plásticos con tapas
- No coma en el dormitorio o en los cuartos donde duermen persona
- Use un cubo de basura con tapa adentro de la casa.
- Mantenga fregadero y bajo del fregadero seco
- Saque la basura que está adentro de su casa
- Llame al dueño de su hogar y pídale que ponga "bombas" en su hogar. Su niño debe estar fuera de su hogar hasta que el olor se haya ido
- Bloquee toda las aperturas en las cuales los ratones podrían entrar

☐

## **POLLEN DE ARBOLES Y FLORES:**

- Los días lluviosos son los mejores porque el polen es sacado del aire
- La cuenta del polen es mas alta entre las 5am y las 10am. Planifique sus actividades fuera de este horario.
- Tome una ducha después de haber estado afuera. El polen se acumula en su cuerpo, cabello y se pega a la ropa de cama
- Evite colocar ropa en cordeles afuera; la ropa recoge polen
- Evite la grama recién cortada
- Considere un filtro HEPA, para filtrar el aire que respira

☐

## **POLVO & ANIMALITO DEL POLVO (ACUNAS):**

- Coloque las almohadas y colchones en un forro que le protegen contra el polvo (alergeno impermeable)
- Lave todas las sábanas y cubrecamas todas las semanas en agua caliente
- Quite las alfombras del cuarto de su niño
- Escoja un peluche favorito y los demás guárdelos en una caja cerrada
- Limpie todas las superficies de su hogar con un paño húmedo semanalmente
- Limpie su hogar cuando su niño no esté presente
- Evite cortinas pesadas y persianas plásticas; Cortinas que se puedan lavar y persianas lisas son mejores

☐

## **AIRE FRIO:**

- Cubra su boca con una bufanda
- Use el albuterol antes de salir afuera al aire frío

☐

## **EJERCICIO:**

- Calentamiento antes de correr o jugar con fuerza
- Use el albuterol o ICS/LABA antes de ejercicio