

# Provocadores del Asma

Los provocadores del asma son las cosas que provocan una crisis de asma al paciente. Abajo está una lista de los provocadores más comunes del asma. Hable con su doctor para identificar los provocadores de asma más comunes para su niño.



Children's  
of Alabama®

UAB MEDICINE.

Provocadores	Notas	Sugerencias
<input type="checkbox"/> Ejercicio	El ejercicio puede provocar asma pero para mantenerse sano, no lo evite	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use el medicamento de alivio rápido antes del ejercicio.</li> <li>• Haga calentamiento antes del ejercicio.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Infecciones respiratorias	Los resfriados y gripe son los provocadores más comunes de asma en los niños	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Póngase la vacuna de la influenza cada año.</li> <li>• Lávese las manos frecuentemente.</li> <li>• No use medicamentos para la tos sin receta</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Fumar / Vapear (de tabaco o madera)	El humo irrita las vías respiratorias y causa los síntomas del asma	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No permita el humo en la casa o en el automóvil. El humo puede quedarse en la ropa, sábanas o muebles.</li> <li>• Para asistencia para dejar de fumar: llame al 1-800-784-8669 <a href="http://www.quitnowalabama.com">www.quitnowalabama.com</a>.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Ácaros	Los ácaros son insectos diminutos (demasiado pequeños para poder verlos) que viven en los colchones, ropa de cama, alfombras y peluches. Todas las casas tienen ácaros.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Use fundas de colchón y almohadas que obstruyan a los ácaros.</li> <li>• Lave la ropa de cama y ropa regular en agua caliente semanalmente.</li> <li>• Saque los peluches de la habitación.</li> <li>• Sacuda el polvo de los muebles y aspire una vez por semana cuando su niño no esté presente.</li> <li>• Saque la alfombra si está sucia o mojada</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Emociones	Las emociones como el reírse, llorar o ponerse nervioso pueden activar el asma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respire profundo y suavemente por la nariz.</li> <li>• Use el medicamento de acción rápida si es necesario.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Temperaturas interiores/ cambios del clima	El tener mucho calor o mucho frío puede provocar una crisis de asma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando hace calor juegue afuera antes del mediodía.</li> <li>• Cuando hace frío, use una bufanda o camiseta para cubrir la boca cuando sale afuera.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Moho	El moho libera esporas en el aire que pueden activar el asma. El moho está adentro y afuera y crece mas donde hay mucha humedad.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Adentro: use ventilador cuando este cocinando o duchándose.</li> <li>• Limpie pequeñas cantidades de moho con lavandina/cloro y agua.</li> <li>• Repare las goteras de la tubería y de las canillas rápidamente.</li> <li>• Evite el uso de humidificadores.</li> <li>• Afuera: evite que los niños jueguen y rastrillen las hojas húmedas.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Plagas (cucarachas, ratas y ratones)	Las partes pequeñas de los insectos y sus excrementos se estacionan en el polvo y en el aire que respiramos	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Solo coma en la cocina y no deje comida afuera.</li> <li>• Use trampas con veneno o ahuyenta-insectos eléctricos.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Mascotas	El pelo de las mascotas, la orina, la piel y la saliva pueden activar el asma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga a su niño lejos de estos animales.</li> <li>• Especialmente mantenga a las mascotas lejos de la habitación del niño.</li> <li>• Bañe a las mascotas semanalmente.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Polen	El polen consiste en partículas en el aire que vienen de los árboles, césped y malezas. Mucha gente es alérgica a estas partículas.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado.</li> <li>• Tome una ducha, lávese el cabello y cámbiese la ropa después de jugar afuera.</li> <li>• Juegue afuera antes del mediodía.</li> </ul>
<input type="checkbox"/> Olores fuertes	Los productos de limpieza, perfumes, productos del cabello, velas y pinturas pueden causar un brote de asma.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Evite los perfumes o productos de esencias fuertes.</li> <li>• Use los productos de limpieza y otros productos de perfume fuerte solamente cuando la persona con asma no está presente.</li> </ul>