






## Los desencadenantes de asma [Asthma Triggers]


Los niños con asma tienen vías respiratorias muy sensibles y muchas cosas que los rodean pueden empeorar el asma. Lo que rodea a su hijo(a) y le causa un ataque de asma se denomina desencadenante. Los desencadenantes son diferentes para cada niño. Su médico puede averiguar cuáles son sus desencadenantes. Procure evitar la exposición de su hijo(a) ante estos desencadenantes, especialmente en la casa y escuela donde pasa la mayor parte de su tiempo.

**Si su hijo(a) tiene síntomas de asma tales como tos, problemas para respirar o sibilancia, siga su “Plan de acción para el asma”.**




### Los desencadenantes de asma comunes:




#### Irritantes

	<p><b>Humo</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Estar rodeado de humo puede ser perjudicial para un menor con asma y aumenta la probabilidad de que presente un ataque de asma.</li> </ul> <p><b>Humo del tabaco o marihuana</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• NO permita que nadie fume dentro de su casa o automóvil</li> <li>• De ser posible, deje de fumar                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) para asistencia por parte de <i>Colorado Quitline</i></li> </ul> </li> <li>• Solo debería fumar afuera                             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Vista una “chamarra para fumar” y déjela afuera</li> </ul> </li> <li>• Lávese las manos después de fumar</li> <li>• Aleje a su hijo(a) de los lugares donde la gente fuma</li> <li>• También evite los cigarrillos electrónicos y el vapeo</li> </ul>
	<p><b>Humo de leña</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No utilice una estufa ni chimenea de leña para calentarse</li> <li>• Evite las fogatas</li> </ul>
	<p><b>Olores fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No use ambientadores, perfumes, colonia, aerosol de habitación ni aerosol para el cabello</li> <li>• Los olores fuertes pueden desencadenar un ataque de asma</li> <li>• Use productos de limpieza sin aroma</li> </ul>
	<p><b>Contaminación</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Cuando la contaminación es alta, haga que su hijo(a) permanezca en el interior</li> </ul>
	<p><b>Enfermedades</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Su hijo(a) debería evitar a las personas que están enfermas</li> <li>• Asegúrese de que su hijo(a) reciba la vacuna antigripal cada año</li> <li>• Siga el “Plan de acción para el asma” de su hijo(a)</li> </ul>



	<p><b>Aire frío</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Haga que su hijo(a) vista una bufanda limpia o cúbrale el rostro con una playera de cuello de tortuga</li> <li>• Pídale a su hijo(a) que respire a través de la nariz cuando esté afuera, en el aire frío</li> <li>• Su hijo(a) también puede tomar dos inhalaciones de <i>albuterol</i> antes de salir, cuando hace frío</li> </ul>
-----------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

Alérgenos

	<p><b>Polen &amp; moho en el exterior</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga las ventanas de la casa y el auto cerradas durante la temporada de alergia</li> <li>• Use el aire acondicionado central o ventiladores cuando sea posible</li> <li>• Poda el césped frecuentemente y manténgalo corto para reducir la cantidad de polen             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Si su hijo(a) es alérgico(a) al césped, no debería podarlo</li> </ul> </li> <li>• Puede revisar los niveles de polen en línea o en los reportes locales del clima</li> <li>• Permanezca en los interiores cuando los niveles de polen y moho son elevados</li> <li>• Después de estar en el exterior durante la temporada de mucho polen, haga que su hijo(a) se duche y cambie de ropa</li> <li>• No cuelgue la ropa para secarla afuera</li> <li>• Hable con su médico acerca de medicamentos para las alergias y los enjuagues de solución salina nasal</li> </ul>
	<p><b>Moho en interiores</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga los baños y cocina limpios y bien ventilados</li> <li>• Si encuentra moho, use una solución de cloro doméstico (lejía) diluido (1 medida de cloro en 10 partes de agua) para limpiar la zona (<b>los niños con asma nunca deberían usar blanqueadores ni otros químicos con olores fuertes</b>).</li> <li>• Mantenga la humedad en el interior a menos de un 40%</li> <li>• Repare todas las fugas de agua y elimine el agua estancada</li> <li>• Haga que sus sistemas de calefacción, ventilación y aire acondicionado se limpien con frecuencia y se reparen de inmediato</li> </ul>
	<p><b>Polvo doméstico</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave los juguetes de peluche y la ropa de cama con agua caliente (130°F) cada semana</li> <li>• Mantenga los animales de peluche fuera de la cama</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Disminuya el desorden</li> <li>• Los pisos desnudos son ideales             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Si tiene alfombra, aspírela frecuentemente</li> </ul> </li> <li>• Quite las cortinas y persianas cuando sea posible</li> <li>• Cubra los colchones, las almohadas y los colchones de resortes con forro a prueba de alérgenos.</li> <li>• Si tiene calefacción mediante ventilación forzada, cambie los filtros para el polvo regularmente durante la temporada de calefacción.</li> </ul>
	<p><b>Animales</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Todos los animales peludos o emplumados pueden causar una reacción alérgica. No existen los perros ni gatos hipoalérgicos.</li> <li>• Las mascotas pueden transportar el polen del exterior al interior de la casa             <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Lo mejor es mantener a las mascotas fuera de la casa.</li> </ul> </li> <li>• Siempre mantenga a las mascotas fuera de la habitación de su hijo(a)</li> <li>• Haga que su hijo(a) se lave las manos y cambie de ropa después de jugar con las mascotas</li> <li>• Cepille a sus mascotas diariamente fuera de la casa y báñelas cada semana.</li> <li>• Utilice filtros y aspiradoras de partículas de aire de alta eficiencia (HEPA, siglas en inglés).</li> <li>• Si los síntomas de alergia o asma de su hijo(a) no mejoran, quizá tenga que considerar que la mascota viva en otra parte</li> </ul>
	<p><b>Cucarachas</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• No deje los alimentos ni la basura afuera</li> <li>• Ponga trampas de cebo o llame a un exterminador profesional para deshacerse de las cucarachas</li> </ul>

Otros desencadenantes

	<p><b>Ejercicio</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Dele a su hijo(a) su medicamento de alivio rápido (albuterol o levalbuterol) 15 minutos antes de que se ejercite</li> </ul>
	<p><b>Emociones fuertes</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Reír o llorar puede desencadenar un ataque de asma</li> <li>• Enséñele a su hijo(a) métodos de relajación o a calmarse; ya sea respirando profundamente (inhalar lentamente por la nariz y luego exhalar lentamente por la boca)</li> </ul>