

Evite y controle sus disparadores de asma

Si utiliza las herramientas que verá en las siguientes páginas, encontrará los disparadores que causan sus síntomas. Entonces podrá decidir cuál de las sugerencias provistas funciona mejor para usted. Algunas pueden ser puestas en práctica de inmediato y otras necesitan planificación. Utilice el área “Mis soluciones” para escribir sus ideas y su plan personal para tomar medidas.

Disparadores del asma y sugerencias para controlarlos	Mis soluciones 
<p><input type="checkbox"/> Fumar y ser fumador pasivo</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Trazar un plan para dejar de fumar. Pedir ayuda llamando al 1-800-LUNGUSA o visitando nuestra página www.ffsonline.org.<input type="checkbox"/> Pedirles a otros que no fumen cerca de mi.<input type="checkbox"/> No permitir que nadie fume en mi casa, automóvil o espacio de trabajo.<input type="checkbox"/> Evitar las casas y los automóviles de personas que sí permiten que se fume en esos lugares.<input type="checkbox"/> Abogar por empresas libres de tabaco; y si está permitido fumar, comer o sentarme en áreas para no-fumadores.<input type="checkbox"/> Evitar el área de fumadores en mi trabajo.<input type="checkbox"/> Apoyar los esfuerzos locales para que todos los espacios públicos sean libres de tabaco. Obtenga más información en la página www.Lung.org. Busque una “Lung Action Network” (en inglés).	
<p><input type="checkbox"/> Humo de madera y de incendios</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Evitar quemar madera dentro de su casa.<input type="checkbox"/> Permitir la circulación de aire en las chimeneas y los circuitos de ventilación.<input type="checkbox"/> Prestar atención a los pronósticos sobre la calidad del aire durante incendios forestales, y evitar salir si los niveles de contaminación del aire son elevados.	
<p><input type="checkbox"/> Contaminación del aire en el exterior</p> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Verificar el pronóstico para conocer el índice de calidad del aire (AQI) todos los días. El sistema diferenciado por colores me permitirá saber cuando los niveles de contaminación del aire son poco saludables.<input type="checkbox"/> Limitar el tiempo que pasa y el ejercicio o las actividades extenuantes al aire libre cuando el índice AQI tiene color anaranjado (no saludable); y evitar las actividades al aire libre cuando el índice AQI está color rojo, púrpura o bordó.<input type="checkbox"/> Siempre evite realizar ejercicios en zonas de tránsito pesado.<input type="checkbox"/> Descargar la aplicación de la American Lung Association State of the Air desde www.stateoftheair.org para conocer el índice AQI en cualquier momento desde mi teléfono inteligente.	

<input type="checkbox"/> Polvo y ácaros del polvo	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cubrir mi colchón y mis almohadas con fundas con cierre a prueba del polvo. <input type="checkbox"/> Lavar toda la ropa de cama (sábanas, colchas, cubrecamas) con agua caliente (130° F) todas las semanas. <input type="checkbox"/> Utilizar tapetes lavables en la habitación en vez de una alfombra. <input type="checkbox"/> Lavar periódicamente las cortinas. <input type="checkbox"/> Mantener la humedad en el interior entre el 30 y el 50 por ciento. <input type="checkbox"/> Utilizar aire acondicionado o un deshumidificador para disminuir la humedad en mi dormitorio y en el hogar (y limpiar los deshumidificadores regularmente). <input type="checkbox"/> Quitar el polvo (con un trapo húmedo) y pasar la aspiradora dos veces por semana. Utilizar una aspiradora con filtro HEPA o una aspiradora central que ventile hacia afuera. NOTA: Si tiene alergia a los ácaros del polvo, no debería ser usted quien pase la aspiradora ni estar en una sala en la que estén aspirando. <input type="checkbox"/> Evitar los muebles tapizados en especial en la habitación. <input type="checkbox"/> Guardar las prendas fuera de estación en una caja o una bolsa para ropa. <input type="checkbox"/> Utilizar una máscara facial protectora en zonas polvorrientas en el trabajo. 	
<input type="checkbox"/> Cucarachas	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Sacar la basura todos los días. <input type="checkbox"/> Guardar la comida en contenedores sellados. <input type="checkbox"/> Limpiar los derrames de líquido y las migas de inmediato. <input type="checkbox"/> Limpiar el agua acumulada en los secaplatos, lavaderos, duchas y macetas. <input type="checkbox"/> No dejar afuera la comida de las mascotas. <input type="checkbox"/> Utilizar trampas para cucarachas (que no sean en spray ni con humo). <input type="checkbox"/> Sellar los espacios en los que puedan entrar insectos (canillas externas, agujeros, burletes de las ventanas). 	
<input type="checkbox"/> Mascotas, caspa animal	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Evitar los animales con pelaje o plumas. <input type="checkbox"/> No permitir el ingreso de animales en mi casa. <input type="checkbox"/> Mantener mi mascota fuera de mi habitación. 	

<input type="checkbox"/> Hongos y moho	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantener mi casa bien ventilada y libre de humedad. <input type="checkbox"/> Arreglar las pérdidas de inmediato. <input type="checkbox"/> Limpiar la humedad en las tejas y cortinas del baño con detergente o jabón. <input type="checkbox"/> Utilizar un ventilador de escape o dejar una ventana abierta para que salga la humedad de los baños y la cocina. <input type="checkbox"/> Limpie regularmente los contenedores de agua de los aires acondicionados, humidificadores y refrigeradores. <input type="checkbox"/> Limitar la cantidad de plantas en mi hogar y espacio de trabajo. (A la humedad le gusta la tierra.) <input type="checkbox"/> Ventile los secadores de ropa hacia afuera. <input type="checkbox"/> Alertar a la administración sobre problemas de humedad en el trabajo. 	
<input type="checkbox"/> Polen	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> No tener flores frescas con mucho polen dentro de mi casa o en mi espacio de trabajo. <input type="checkbox"/> Mantener las puertas y ventanas cerradas en la temporada de polen, en especial durante el día. <input type="checkbox"/> Echar a andar mi equipo de aire acondicionado media hora antes de utilizar algún ambiente. <input type="checkbox"/> Si estuve afuera mucho tiempo, tomar un baño y cambiarme de ropa cuando entro en mi casa en días con altos niveles de polen y humedad. <input type="checkbox"/> Limitar las actividades al aire libre en días de altos niveles de polen. 	
<input type="checkbox"/> Olores fuertes (p. ej., espray para el cabello, aromatizadores de aire, productos de limpieza)	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Utilizar productos inodoros. <input type="checkbox"/> Solicitar a quienes viven o trabajan conmigo que no utilicen productos perfumados. <input type="checkbox"/> Evitar las áreas con olores fuertes cuando sea posible. <input type="checkbox"/> Si tengo que estar cerca de un olor fuerte, utilizar un ventilador. <input type="checkbox"/> Evitar la diseminación de los olores cercando las áreas en las que se genera el olor. 	

<input type="checkbox"/> Infecciones respiratorias	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Lavarme las manos con frecuencia para evitar infecciones. <input type="checkbox"/> Llamar a mi proveedor de atención médica si creo que tengo una infección respiratoria. <input type="checkbox"/> Ponerme una inyección para la gripe todos los años, y una vacuna para la neumonía si tengo 65 años o más, o si mi proveedor de atención médica me lo aconseja. 	
<input type="checkbox"/> Actividad física y ejercicio físico	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Empezar de a poco, hacer una buena entrada en calor. Tomar descansos si los necesito. <input type="checkbox"/> Preguntar a mi proveedor de atención médica sobre los medicamentos que debo tomar antes de hacer ejercicio o en caso de esfuerzo físico en el trabajo. 	
<input type="checkbox"/> Emociones fuertes (p. ej., el estrés, el llanto e incluso la risa)	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Llevar buenos hábitos generales de salud para reducir el estrés. <input type="checkbox"/> Evitar las situaciones estresantes. <input type="checkbox"/> Utilizar ejercicios y técnicas de relajación. <input type="checkbox"/> Aprovechar los descansos en el trabajo y la hora del almuerzo. 	
<input type="checkbox"/> Aire frío/calor extremo	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cubrirme la boca y la nariz con una bufanda cuando estoy al aire libre. <input type="checkbox"/> Evitar estar afuera cuando hace demasiado frío o demasiado calor. 	

Productos que le ayudan con su asma: ¡Atención compradores!

Existen muchos productos que dicen servir para mejorar los síntomas del asma, pero muy pocos cumplen esa promesa. Por ejemplo, hay pocas pruebas científicas que demuestren que los purificadores de aire reducen la cantidad de disparadores en el aire. De hecho, algunos generan ozono, un irritante peligroso para los pulmones. Y los humidificadores y vaporizadores que a veces se usan para aliviar los síntomas del asma incluso pueden aumentar los disparadores como los ácaros del polvo y la humedad si no se utilizan de manera apropiada. Si desea probar alguno de estos productos, asegúrese de investigar y de seguir todas las instrucciones.