

Desencadenantes del asma (Asthma Triggers)

Los niños que padecen asma tienen unas vías respiratorias demasiado sensibles y muchos factores que los rodean pueden empeorar su asma. Los factores que están en el entorno de su hijo y que pueden causarle un ataque de asma se denominan: desencadenantes —estos detonadores son diferentes en cada niño. Su proveedor de atención médica puede ayudarle a determinar los desencadenantes de su hijo. Procure mantener a su hijo alejado de estos desencadenantes, especialmente en la casa y la escuela, donde el niño pasa la mayoría del tiempo.

Si su hijo tiene síntomas de asma como tos, problemas respiratorios o sibilancia, siga las instrucciones indicadas en su plan de acción para el asma.

IRRITANTES

HUMO: estar rodeado de humo puede ser muy perjudicial para un niño con asma pues aumenta la posibilidad de que sufra un ataque de asma.



Humo del tabaco o marihuana

- NO PERMITA que nadie fume dentro de la casa o del auto.
- Si usted puede, deje de fumar. Llame al 1-800-QUIT-NOW (1-800-784-8669) a fin de recibir ayuda para dejar de fumar mediante el programa *Colorado QuitLine*.
- Solamente debería fumar afuera. Vista una chamarra específica cada vez que vaya a fumar y déjela afuera. Lávese las manos después de fumar.
- Mantenga a su hijo alejado de los lugares donde hay fumadores.
- Evite los cigarrillos electrónicos así como las pipas de agua electrónicas.



Humo de la madera

- Evite las estufas que usan madera, las chimeneas de leños y las fogatas.



OLORES FUERTES:

- No use aromatizantes ambientales, perfumes, colonias, atomizadores para las habitaciones ni atomizadores para el cabello. Los olores fuertes pueden desencadenar un ataque de asma.
- Use productos de limpieza sin olor.



CONTAMINACIÓN AMBIENTAL

- Cuando los niveles de contaminación están elevados, no permita que su hijo salga de la casa.



ENFERMEDADES:

- Su hijo debería evitar a las personas que están enfermas.
- Asegúrese de que su hijo reciba la vacuna antigripal todos los años.
- Siga el plan de acción para el asma de su hijo.



AIRE FRÍO:

- Su hijo debe usar una bufanda limpia o un suéter con cuello de tortuga que le cubra alrededor de la cara.
- Dígale a su hijo que respire por la nariz cuando esté afuera expuesto al aire frío.

Autor: Asthma Education Standardization | Aprobado por el comité educativo para las familias y los pacientes | Vigente hasta el 2019
Esta información se redacta exclusivamente con fines educativos. No pretende sustituir los consejos de su médico de cabecera, diagnosticar, tratar, curar ni prevenir enfermedad alguna. Esta información no debe reemplazar una cita, llamada, consulta o la asesoría de su médico u otro profesional sanitario.

ALÉRGENOS

POLEN Y MOHO:



- Durante la temporada de alergias mantenga cerrada las ventanas de los cuartos.
- De ser posible, recurra al aire acondicionado central o ventiladores.
- Poda el césped frecuentemente y manténgalo corto para reducir el polen. El paciente con alergias no debería podar el césped.
- Haga que su hijo se duche y cambie de ropa después de estar al aire libre durante las temporadas de altos niveles de polen.
- Puede revisar el recuento de polen en línea o en los informes locales del pronóstico climático. No se exponga al aire libre cuando los recuentos de polen y moho estén elevados.
- No tienda la ropa afuera para secarla.
- Hable con su médico sobre los medicamentos para alergias y las irrigaciones nasales con solución salina.

MOHO DENTRO DE LA CASA:



- Mantenga los baños y la cocina limpios y bien ventilados.
- Use una solución con cloro (1 parte de blanqueador y 10 partes agua) para limpiar el moho.
- Mantenga la humedad dentro de la casa a menos del 40%.
- Arregle todas las fugas de agua y elimine cualquier área con agua estancada.
- Debe limpiar y reparar frecuentemente los sistemas de calefacción, ventilación y de aire acondicionado.

POLVO DENTRO DE LA CASA:

- Lave los peluches y la ropa de cama semanalmente con agua caliente (130°F).
- No tenga los peluches en la cama. Elimine el desorden.
- Los pisos sin alfombra son los mejores. Si tiene alfombra, pase la aspiradora frecuentemente.
- Cuando sea posible quite las cortinas y persianas.
- Coloque los colchones, almohadas y colchones de muelles en coberturas a prueba de alérgenos.
- Si tiene calefacción con aire a presión, cambie los filtros regularmente durante la temporada de uso.

ANIMALES: todos los animales con pelo y plumas pueden causar reacciones alérgicas. No existen los perros hipoalérgicos.



- Mantenga a las mascotas fuera de las habitaciones de los niños ya que lo mejor es que permanezcan afuera.
- Su hijo debe lavarse las manos y cambiarse de ropa después de jugar con las mascotas.
- Las mascotas pueden transportar el polen de afuera al interior de la casa. Cepille a los perros afuera todos los días y báñelos cada semana.
- Use aspiradoras y filtros de partículas de aire de alta eficiencia: "HEPA" (*High Efficiency Particulate Air*).
- Si los síntomas de asma o alergia de su hijo no mejoran, debería considerar que la mascota viva en otro lugar.

CUCARACHAS:



- No deje comida ni basura afuera.
- Ponga trampas o llame a un exterminador profesional para deshacerse de las cucarachas.

OTROS DESENCADENANTES



ASMA PROVOCADA POR EL EJERCICIO

- Administre a su hijo el medicamento de rescate (*albuterol* o *levalbuterol*) 15 minutos antes de hacer ejercicio.

EMOCIONES FUERTES: reír o llorar puede desencadenar un ataque de asma.



- Enséñele a su hijo técnicas de relajamiento como respiraciones profundas (inhalar lentamente por la nariz y exhalar lentamente por la boca).