

El asma es grave, pero no tiene por qué controlar su vida. El primer paso para combatir el asma es comprender sus síntomas y sus desencadenas.

LOS SIGNOS COMUNES DE ASMA INCLUYEN:



Tos, en especial si empeora por la noche o temprano en la mañana.



Un silbido al respirar llamado sibilancias.



Sensación de presión en el pecho como si alguien lo estuviera apretando o se sentara sobre usted.



Dificultad para respirar con sensación de que no puede recuperar el aliento, que no puede exhalar o que respira de manera más superficial o más rápida de lo habitual.

Los síntomas pueden variar de una persona a otra y en diferentes momentos del día o del año. Incluso si sus síntomas, por lo general, son leves o no ocurren todo el tiempo, pueden impedirle hacer las cosas que quiere hacer, exacerbarse de manera repentina y empeorar rápidamente. Por eso es importante tomar siempre el asma en serio.

DÉ LOS SIGUIENTES PASOS PARA COMBATIR EL ASMA:

- Obtenga más información sobre el asma, sus desencadenantes, síntomas y opciones de tratamiento en:
www.cdc.gov/asthma/faqs.htm
- Hable con su médico acerca de sus síntomas de asma y los medicamentos que puedan ser de ayuda.
- Para obtener más información y una versión imprimible de este folleto, visite el Programa de asma del Departamento de Salud de Vermont en línea:
www.healthvermont.gov/prevent/asthma

BREATHE DEEP.
LIVE BETTER.



Combata el asma y recupere su vida.

 VERMONT
DEPARTMENT OF HEALTH

Revisado en junio de 2016

COMBATIR LOS DESENCADENANTES DEL ASMA.

Los pequeños cambios en el hogar pueden ser una gran diferencia en la respiración de su familia.

COMBATA SUS DESENCADENANTES DEL ASMA

Un "desencadenante" del asma es algo, como una alergia o un químico, que irrite las vías respiratorias y provoque la agudización de los síntomas. Cada persona tiene diferentes desencadenantes, pero hay algunos que son comunes. Hay pequeños cambios que puede hacer para evitarlos, y marcar una gran diferencia en la respiración de su familia.

¿Qué desencadena su asma?

Para encontrar sus desencadenantes, lleve un registro de lo que parece empeorar sus síntomas.



Humo de tabaco, por fumar o estar cerca de fumadores.



El moho, que puede crecer en hogares con demasiada humedad.



Mascotas, algunas personas son alérgicas a la caspa, la orina o la saliva de perros, gatos y otras mascotas.



Electrodomésticos de gas, como estufas, lavadoras y secadoras.



Plagas y pesticidas, algunas personas son alérgicas a los excrementos de ratones, ratas o cucarachas o a los pesticidas utilizados para matarlos.



Alérgenos comunes, como el polen de los árboles, el césped y las malezas, así como de los alimentos.



Catarros y gripe, el asma a menudo se exacerba cuando uno se enferma.



Ácaros del polvo, bichos diminutos que no se ven y que pueden vivir en telas, alfombras y ropa de cama.



Olores fuertes y humo, como el humo de leña, la pintura, los productos de limpieza fuertes o los perfumes.

¿Cómo lo combatirá?

Una vez que conozca los factores desencadenantes, marque qué medidas tomará para evitarlos.



Visite 802quits.org para obtener ayuda para dejar de fumar.



Haga que su casa y automóvil sean zonas de no fumar.



Use un ventilador o abra una ventana al ducharse.



Instale un deshumidificador.



Repare las fugas de agua, o pídale al propietario que las arregle.



Limpie cualquier derrame o fuga de inmediato.



Mantenga a las mascotas alejadas de los muebles y las habitaciones.



Bañe al perro una vez a la semana.



Aspire una o dos veces por semana.



Use un ventilador o abra una ventana al cocinar.



Asegúrese de que los aparatos de gas estén ventilados hacia afuera de la casa o apartamento.



Guarde la comida rápidamente.



Mantenga la basura cubierta y sáquela con regularidad.



Limpie las migajas y los derrames de inmediato.



Saque las trampas no químicas para cucarachas y ratones.



Quétese adentro y use un aire acondicionado cuando el polen o la humedad sean altos.



Evite entrar en contacto con alimentos a los que es alérgico.



Reciba la vacuna contra la gripe cada otoño.



Lávese las manos con jabón a menudo.



Aspire una o dos veces por semana.



Mantenga el desorden fuera de las habitaciones.



Lave las sábanas en agua caliente cada semana.



Use "cobertores antipolvo" en las almohadas y colchones.



Cambie a productos de limpieza y cuidado personal sin fragancia (por ejemplo, el champú).



Evite los perfumes y aerosoles perfumados.



Siga las prácticas de combustión limpia para estufas de leña e investigue los programas de cambio de estufas si su estufa no está certificada por la EPA.