

---

Sección 6

Disparadores  
Cómo y  
Evitarlos

---

---

# Disparadores

La mayoría de los síntomas del asma empiezan cuando algo molesta sus vías respiratorias. A estas cosas que provocan su asma se les llama disparadores. Algunos disparadores son alérgicos y otros son no-alérgicos. Usted se sentirá mejor al mantenerse alejado o controlar sus disparadores. ¿Sus síntomas mejoran o empeoran durante algunos meses del año? ¿Los síntomas suceden después de que Usted tuvo CONTACTO con algún disparador en particular? Dígale a su doctor lo que vaya Usted aprendiendo sobre sus disparadores.

De los siguientes disparadores, marque aquellos que provocan su asma:

## *Disparadores Alérgicos*

- Insectos del polvo (Se encuentran en la ropa de cama, alfombras, muebles tapizados)
- Perros, gatos, conejos y otros animales o aves
- Polen de los árboles (marzo-abril), césped (mayo-julio) y mala hierba (agosto-septiembre)
- Moho o esporas de levadura (encontrados en sótanos húmedos, baños, cocinas y áreas de Madera a la intemperie.
- Partículas de cucaracha
- Aspirina, penicilina, e otra medicina
- Aditivos en los alimentos (como conservadores)
- Alimentos: (Enliste) \_\_\_\_\_
- Otros \_\_\_\_\_

## *Disparadores no Alérgicos*

- Resfriados o gripe, bacteria o virus
- Olores fuertes o vapores de perfumes, pinturas, aerosoles, gas natural, propano, kerosene
- Humo de tabaco
- Cambios de clima o aire muy frío
- Quemar madera, carbón o papel
- Fuentes de calefacción: aceite, gas, eléctricos
- Distribución de calor: Radiador, agua caliente, vapor, aire caliente
- Contaminación del aire
- Llorar reír o gritar
- Ejercicio o actividad física
- Otros \_\_\_\_\_

# Evitando los Disparadores

Hay varias cosas que puede hacer para evitar los disparadores y prevenir un episodio o ataque de asma.

Para prevenir un episodio o ataque de asma debido al polvo, haga lo siguiente:

- Utilice una mascarilla contra el polvo mientras pasa la aspiradora por las alfombras. Haga que otra persona quite el polvo y pase la aspiradora por las alfombras.
- Limpie o pase la aspiradora por el colchón de su cama y las almohadas semanalmente.
- Use almohadas rellenas de poliéster, no de plumas. Evite cubrecamas con plumas.
- Reemplace las persianas o “mini blinds” con cortinas lavables o cubre ventanas de vinil para dar sombra. (Lave o limpie semanalmente)
- Almacene artículos en recipientes de plástico fáciles de limpiar
- Quite el polvo y trapee el suelo semanalmente
- Cambie el filtro de aire acondicionado o calefacción por lo menos una vez al mes
- Considere instalar un filtro o limpiador electrostático. Este se coloca en su sistema de aire forzado para limpiar los antígenos. Encienda un limpiador de aire HEPA en su recámara.

Para prevenir un episodio o ataques de asma debido a animales o polen:

- Encuentre un nuevo hogar para sus mascotas o manténgalas fuera de casa. Nunca las deje entrar en su recámara.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas durante la época de polen. Use un acondicionador de aire si es posible.
- No cuelgue la ropa a secar fuera de casa durante la época de polen. El polen se deposita en la ropa si se cuelga en la intemperie.

Para prevenir episodios de asma causados por moho o lama:

- Si el moho fuera un problema, use un deshumidificador en la habitación. Evite vaporizadores y humidificadores
- Mantenga el aire acondicionado limpio para evitar que crezca moho
- Use soluciones de cloro para evitar que crezca moho
- Mantenga los closets y los baños secos y ventilados

Para prevenir episodios de asma causados por partículas de cucaracha, medicamentos o aditivos en los alimentos:

- Controle las cucarachas y otras plagas. Use señuelos de gel para controlar las cucarachas. Nunca use sprays o polvos.
- Evite medicamentos y aditivos en los alimentos que causen problema.

Para evitar un episodio de asma o ataques causados por **disparadores no-alérgicos**:

- Obtenga una vacuna contra la influenza “El Flu” cada otoño para reducir las posibilidades que se contagie del flu.
- Asegúrese de lavar sus manos, comer alimentos saludables y permanecer alejado de gente que esté enferma para así reducir la posibilidad de que se resfríe
- No permita que fumen cigarrillos en su casa
- Use un pañuelo sobre su nariz/boca durante los meses fríos
- Permanezca en su casa durante los días de alta contaminación ambiental.

# Insectos del Polvo

Su doctor le puede decir si Usted es alérgico a los insectos del polvo. Si Usted fuera alérgico, debe tomar medidas para disminuir los insectos del polvo en su hogar:

- Cubra el colchón de su cama con una cubierta cerrada y ajustada
- Cubra su almohada con una cubierta cerrada y ajustada o lávela semanalmente
- Lave su ropa de cama con agua de 130 grados semanalmente
- Evite dormir o recostarse en muebles tapizados
- Quite los animales de peluche de su cama y area de dormir
- No use un humidificador de aire en su alcoba
- Evite equipo que funciona con motor en habitaciones alfombradas (aspiradoras, secadoras de pelo)
- Limpie frecuentemente las superficies de madera con un paño húmedo.
- Si duerme en cama de agua, limpie semanalmente la superficie y también el cubrecama con agua a 130 grados.

Si es necesario, su doctor también podría pedirle tomar medidas adicionales para disminuir los insectos del polvo en su hogar.

- Remueva las alfombras que están colocadas sobre concreto
- Use agentes químicos que mata los insectos del polvo o alteran los antígenos de los insectos del polvo en su casa
- Quite las alfombras de su recámara.

Recuerde, la **prevención es una parte muy importante**, de su plan de tratamiento. ¡Asegúrese de tomar acción para prevenir episodios o ataques de asma!