

# Factores que Causan Asma

## ¿Cuáles son los iniciadores o causantes del asma?

Los iniciadores o causantes del asma son partículas que se encuentran en el ambiente (como el polen, el humo, y ácaros del polvo) que pueden activar los ataques de asma. Si usted se expone a los factores que causan asma, sus vías respiratorias pueden hincharse, comprimirse y producir mucha mucosidad. Los iniciadores o causantes del asma puede que empeoren sus síntomas o que le impidan mejorar. Los iniciadores o causantes del asma no son los mismos para todas las personas. Es importante averiguar cuales son SUS iniciadores y saber como evitarlos. Esto le ayudará a controlar sus síntomas y, de esta manera, podrá reducir la necesidad de medicamentos para controlar su asma. RECUERDE: no todos los siguientes causantes del asma se aplicarán a usted.

## Iniciadores o causantes del asma más comunes y maneras de controlarlos.

### 1. El polen al aire libre, mohos y la polución aérea

- Manténganse dentro de la casa o edificios durante la mañana cuando la cantidad de polen es más alta.
- Manténganse dentro de la casa o edificios cuando afuera está caliente, húmedo, y/o ventoso.
- Use el aire acondicionado, si es posible, y no duerma con las ventanas abiertas.
- Mantenga las ventanas de su casa y de su automóvil cerradas durante las estaciones en las cuales los niveles de polen son más altos (por ejemplo: primavera y otoño).
- Cambie el filtro de la calefacción y del aire acondicionado regularmente.
- Considere comprar un filtro especial para su hogar.
- Evite fuentes de moho (como hojas húmedas y desechos del jardín) o use una máscara si tiene que trabajar en el jardín.
- Dúchese y lave su pelo por las noches antes de acostarse y/o después de hacer ejercicio afuera.

### 2. Los ácaros del polvo de casa (los ácaros son como arañas diminutas, microscópicas que se encuentran en el polvo)

- Use cubiertas herméticas en su colchón y caja de soporte (evite cubiertas de tela).
- Ponga una cubierta hermética a su almohada o lávela semanalmente.
- Evite las almohadas y confortadores de plumas. Use almohadas sintéticas.
- Lave todas las cubiertas y telas de la cama, la ropa, y juguetes rellenos una vez por semana en agua CALIENTE (más de 130 F).
- Evite dormir o reposar en muebles tapizados.
- Evite limpiar con aspiradora o estar en un cuarto mientras se está limpiando con aspiradora o lleve una máscara para polvo mientras limpia con aspiradora o limpia el polvo y durante cualquier otra limpieza general de la casa.

### 3. La caspa animal (hojuelas diminutas o partículas de piel que caen de todos los animales de sangre caliente incluyendo los GATOS, perros, pájaros, y roedores)

- Saque al animal de la casa.
- Si la mascota se queda en la casa, que NUNCA ENTRE A LA ALCOBA.
- Si hay una toma de aire en una casa con mascota. Cierre los conductos de aire en su habitación o coloque un filtro sobre el conducto de aire.
- Lave a la mascota cada semana sólo con agua.
- Tome los medicamentos para el asma (los inhaladores) antes de visitar casas o sitios dónde hay animales.
- Use una aspiradora con un filtro HEPA (filtro particulado de alta-eficiencia para aire).
- La longitud del pelo del animal doméstico no importa. El alérgeno o el causante está en la caspa, saliva y orina del animal. No hay tal cosa como un animal doméstico QUE NO CAUSE ALERGIAS.

#### 4. El moho interior

- ❑ Mantenga los baños, cocinas, y sótanos siempre bien ventilados y limpie semanalmente.
- ❑ El moho pueden formarse en las plantas de interior- revise a menudo y/o téngalas afuera.
- ❑ NO USE humidificadores. El sótano, en particular, puede requerir un des-humidificador.

#### 5. El humo

- ❑ NO fume. Si usted fuma, su doctor o farmacéutico pueden ayudarle a dejar de fumar.
- ❑ Anime a los miembros familiares a dejar de fumar.
- ❑ NO PERMITA fumar en su casa, particularmente en su alcoba.
- ❑ Use un dispositivo de limpieza del aire interior (para el humo, moho, y la caspa animal).
- ❑ Evite estufas de madera, chimeneas y calentadores de queroseno.

#### 6. Olores fuertes, humos y sprays (o rociadores)

- ❑ NO SE quede dentro de la casa cuando la estén pintando.
- ❑ Evite el perfume y cosméticos perfumados como el talco en polvo y rocío o spray de pelo.
- ❑ NO USE ambientadores en los cuartos.
- ❑ Reduzca los olores fuertes de cocina (sobre todo cuando se fríe) usando un ventilador y abriendo las ventanas.
- ❑ Siempre que sea posible, use productos no-perfumados para limpiar la casa. Úselos solo en las áreas bien-ventiladas.

#### 7. Las infecciones

- ❑ Evite el contacto directo con personas con resfriados, la gripe, u otras infecciones respiratorias.
- ❑ Hable con su doctor para poder vacunarse todos los años contra la gripe.
- ❑ Si está enfermo, puede que necesite mayores dosis de sus medicinas para el asma.
- ❑ NO TOME remedios para el resfriado que no requieren prescripción médica, como las antihistaminas y jarabe para la tos. Consulte siempre primero con su doctor o farmacéutico.

#### 8. El ejercicio

- ❑ Haga un plan con su médico que le permita ejercitar sin los síntomas.
- ❑ Haga ejercicios suaves de calentamiento antes de hacer ejercicio. De la misma manera finalice el ejercicio de manera suave.
- ❑ Tome un broncodilatador inhalable (el albuterol) quince minutos antes de hacer ejercicio, o como le aconseje por su doctor o farmacéutico.

#### 9. El aire frío

- ❑ Use una bufanda para cubrir su boca y su nariz en el tiempo frío.
- ❑ Use ropas de abrigo en invierno o en los días ventosos.

**RECUERDE: Si usted conoce y evita los iniciadores o causantes de su asma, usted puede impedir sus ataques de asma. Esto es algo muy importante a la hora de controlar su asma.**

UNIVERSITY OF UTAH ASTHMA CENTER

