

**TRATAR.
CONTROLAR.
RESPIRAR.** 



Desencadenantes del Asma

Qué saber, qué hacer

ES IMPORTANTE APRENDER SOBRE QUÉ PUEDE EMPEORAR EL ASMA DE SU HIJO.

Las actividades o cosas que pueden desencadenar los síntomas del asma, como tos, sibilancias (silbidos en el pecho), opresión en el pecho y dificultad para respirar, se denominan desencadenantes.¹ Saber qué desencadenantes provocan el asma de su hijo le puede ayudar a evitar un ataque o síntomas siempre que sea posible. A continuación, eche un vistazo a algunos factores comunes que pueden desencadenar el asma.

ESTÉ ATENTO A ESTOS DESENCADENANTES COMUNES^{1,2}

- Resfriados o infecciones virales
- Aire frío
- Polen de pasto / árboles / hierbas
- Caspa de animales y saliva
- Moho en el aire
- Ácaros del polvo
- Excrementos de cucarachas
- Humo de cigarrillo
- Ejercicio
- Humos de la estufa de gas
- Alimentos y aditivos alimentarios
- Aerosoles
- Pinturas o barnices
- Limpiadores domésticos
- Polvo / polvo de carbón / polvo de tiza
- Risa o llanto prolongado
- Medicamentos
- Angustia emocional

CONSEJOS SOBRE LOS DESENCADENANTES

Aprenda a identificar los desencadenantes de su hijo y luego pruebe estos consejos para reducirlos y ayudar a su hijo a sentirse mejor.^{1,2}

Limpié y desempolvo semanalmente:^{1,2}

- Lave la ropa de cama semanalmente con agua caliente (más de 50°C). También puede lavar con agua fría o caliente con detergente.
- Limpie a fondo con limpiadores anti-moho.
- Limpie con un paño húmedo o trapeadores.
- Retire las alfombras, especialmente las del dormitorio.
- De ser posible, use una aspiradora con bolsas de filtro.

Nota: Cuando pase la aspiradora o limpie, asegúrese de que su hijo esté fuera de la habitación.



Cuide adecuadamente los juguetes de su hijo:^{1,2}

- Lave los juguetes blandos y las mantas de seguridad semanalmente con agua caliente (a más de 50°C).
- Mantenga la mayoría de los juguetes de peluche fuera del dormitorio de su hijo, ya que pueden atrapar el polvo y los ácaros del polvo.

Reducir los alérgenos e irritantes de las mascotas:^{1,2}

- Mantenga a las mascotas alejadas de los muebles, de superficies de tela o del automóvil
- Mantenga a las mascotas fuera del dormitorio y otras áreas de descanso
- Lave y cepille a las mascotas con frecuencia
- Aspire o limpie a diario las habitaciones que las mascotas frecuentan u otras áreas de la casa de uso común

Notas: 1. Cuando pase la aspiradora o limpie, asegúrese de que su hijo no esté en la habitación.

2. Para los niños con asma, es mejor evitar el contacto directo con las mascotas, ya que pueden ser los principales desencadenantes de los ataques de asma. Debe consultar al médico de su hijo sobre la posibilidad y recomendaciones para tener mascotas en casa.

Mantenga limpio el aire interior:^{1,2}

- Limpie o reemplace los filtros de calefacción, aire acondicionado o abanicos frecuentemente.
- De ser posible, use un deshumidificador si vive en zonas muy húmedas.
- No permita que se fumen cigarrillos o pipas en la casa o el automóvil.
- Evite la exposición al humo.
- Evite los olores fuertes, tales como perfumes, talcos, aromatizantes de hogar o pinturas.
- Mantenga la comida cubierta y la basura en contenedores cerrados.

AstraZeneca 

El folleto Desencadenantes del Asma se debe usar solo como referencia. No reemplaza el consejo de un profesional de salud, ni la consulta con el médico

Referencias: 1. National Asthma Education and Prevention Program. (2014). National Heart, Lung, and Blood Institute. Retrieved from NAEPP: https://www.nhlbi.nih.gov/files/docs/public/lung/asthma_tipsheets.pdf 2. GINA. Global strategy for asthma management and prevention. GINA patient guide: you can control your asthma, 2020. Available at: <https://ginasthma.org/gina-patient-guide-you-can-control-your-asthma/>

Elaborado por AstraZeneca CAMCAR Costa Rica S.A., Centro Corporativo Plaza Roble, Edificio Los Balcones, 2do nivel, Escazú, San José, Costa Rica. Teléfono (506) 2201-3400, Apdo.: 0993-1260 Escazú. www.astrazeneca.com para AstraZeneca CAMCAR S.A. Para reportar un evento adverso envíe un correo a CAMCAR.PatientSafety@astrazeneca.com. CC-4504 Mar 2022