

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Herramienta de enseñanza #1

Respuestas pre-prueba y post-prueba

- 1. Para evitar que los ácaros del polvo desencadenen el asma usted debe:**
 - A. Esparcir polvo alrededor para que pueda ver los insectos arrastrándose.
 - B. Cubrir su colchón y su almohada con protectores antialérgicos especiales a prueba de polvo.**
 - C. Obtener almohadas nuevas cada 10 años.
- 2. Está bien dejar cajas de pizza afuera siempre y cuando ya se haya acabado casi toda la pizza.**
 - Verdadero
 - Falso**
- 3. Si su hijo es alérgico a las mascotas:**
 - A. Asegúrese siempre de que su hijo se lave las manos y otras partes del cuerpo que hayan tocado al animal.
 - B. Está bien que su hijo duerma con una mascota siempre que haya un ventilador prendido.
 - C. Bañe y asee a sus mascotas una vez a la semana.
 - D. A y C**
 - E. Todas las anteriores.
- 4. ¿Qué se debe hacer antes de ir al gimnasio, practicar un deporte o un juego activo?**
 - A. Comer una comida grande.
 - B. Hacer un calentamiento de 10 minutos antes y tomarse la medicina como se lo haya indicado el doctor.**
 - C. No ir al gimnasio o hacer deportes porque éstos pueden empeorar los síntomas del asma.
- 5. Únicamente el humo del cigarrillo es perjudicial – no otras fuentes de humo.**
 - Verdadero
 - Falso**



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #1

Pre-prueba

- 1. Para evitar que los ácaros del polvo desencadenen el asma usted debe:**
 - A. Esparcir polvo alrededor para que pueda ver los insectos arrastrándose.
 - B. Cubrir su colchón y su almohada con protectores antialérgicos especiales a prueba de polvo.
 - C. Obtener almohadas nuevas cada 10 años.

- 2. Está bien dejar cajas de pizza afuera siempre y cuando ya se haya acabado casi toda la pizza.**
 - Verdadero
 - Falso

- 3. Si su hijo es alérgico a las mascotas:**
 - A. Asegúrese siempre de que su hijo se lave las manos y otras partes del cuerpo que hayan tocado al animal.
 - B. Está bien que su hijo duerma con una mascota siempre que haya un ventilador prendido.
 - C. Bañe y asee a sus mascotas una vez a la semana.
 - D. A y C
 - E. Todas las anteriores.

- 4. ¿Qué se debe hacer antes de ir al gimnasio, practicar un deporte o un juego activo?**
 - A. Comer una comida grande.
 - B. Hacer un calentamiento de 10 minutos antes y tomarse la medicina como se lo haya indicado el doctor.
 - C. No ir al gimnasio o hacer deportes porque éstos pueden empeorar los síntomas del asma.

- 5. Únicamente el humo del cigarrillo es perjudicial – no otras fuentes de humo.**
 - Verdadero
 - Falso



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

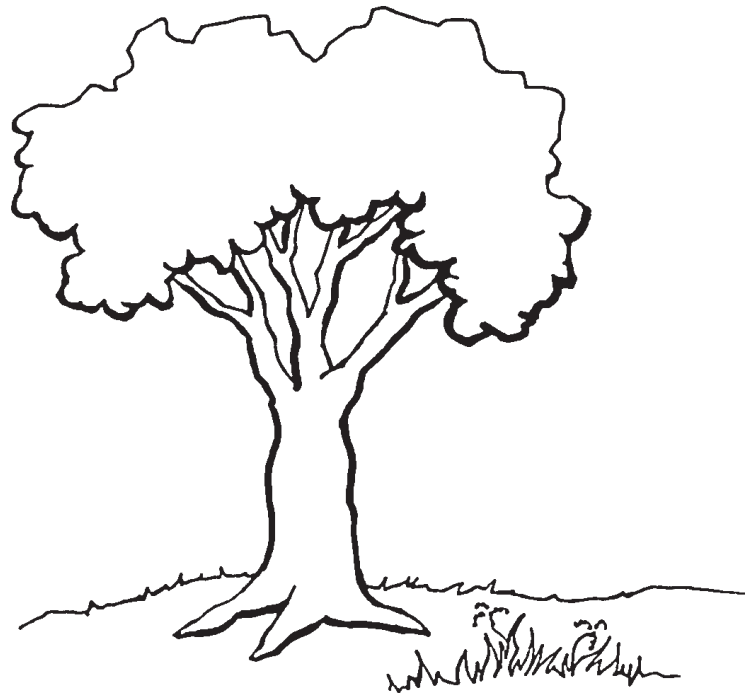
Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Polen

El polen de los árboles y las plantas puede ser especialmente intenso en la primavera y el otoño. Revise el nivel de polen visitando: www.pollen.com.

- Mantenga las ventanas cerradas y use aire acondicionado con filtros HEPA si es posible.
- Mantenga a su hijo jugando adentro en los días en que el nivel de polen es alto.
- Hable con el doctor acerca de las medicinas, especialmente para alergias.
- Asegúrese de que su hijo se duche de la cabeza a los pies (¡con jabón!) antes de acostarse. (El polen se les adhiere durante el día, así que si no se bañan estarán durmiendo en polen).
- El polen es peor en la mañana, especialmente entre las 5 y las 10 a.m. Limite su actividad y juegos al aire libre durante esas horas.
- Evite secar la ropa en un tendido en los días de alto nivel de polen ya que el polen se adhiere a la ropa limpia.
- Limite las tareas en el césped o en el jardín para los niños que tengan alergias al polen o a la ambrosia.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

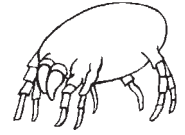
LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

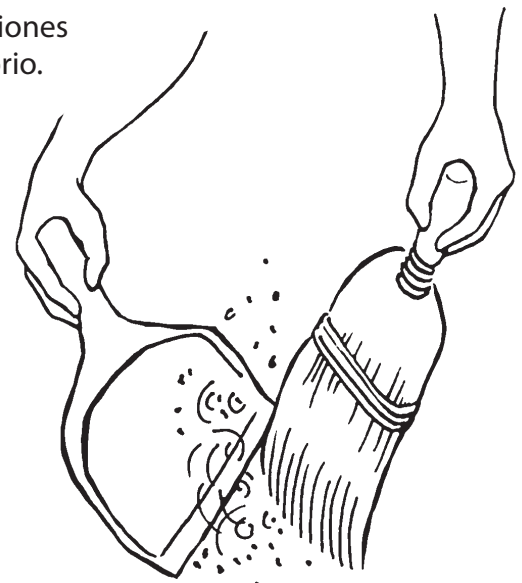
Control de los factores que desencadenan el asma

Polvo y ácaros del polvo

Los ácaros del polvo son insectos diminutos que se encuentran en el polvo, las alfombras y otros materiales. Son tan pequeños que no se ven con los ojos. No es posible deshacerse de todos ellos así que debe evitar el contacto con estos insectos. Ensaye lo siguiente:



- Use cobertores especiales hipoalergénicos a prueba de polvo que se cierren alrededor de los colchones y almohadas. Lave estos cobertores siguiendo las instrucciones del fabricante.
- Reemplace todas las almohadas al menos cada 5 años.
- Lave la ropa de cama cada semana en agua muy caliente (130°F) y séquelas en la secadora.
- Guarde los artículos en contenedores cerrados, cajones o tras las puertas del armario.
- Use un cubrecama sobre toda la cama y luego retírela en la noche y llévela a otra habitación. Esto ayuda a mantener las sábanas y cobijas sin polvo.
- Mantenga la humedad bajo 50% (por ciento) con un deshumidificador.
- Una persona que no tenga alergias debe limpiar las habitaciones al menos una vez a la semana con un trapo húmedo y aspirando con una aspiradora con filtros HEPA.
- Mantenga tantas cosas de tela fuera de las habitaciones como sea posible, pero especialmente del dormitorio. Esto quiere decir animales de peluche, juguetes, alfombras, y cortinas y persianas para las ventanas también. Los objetos en el dormitorio deben ser fáciles de lavar y de limpiar el polvo.
- Las habitaciones sin desorden son habitaciones favorables contra el asma.
- Manténgase fuera de áreas con polvo.
- Manténgase alejado de las pizarras y borradores de pizarrón.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

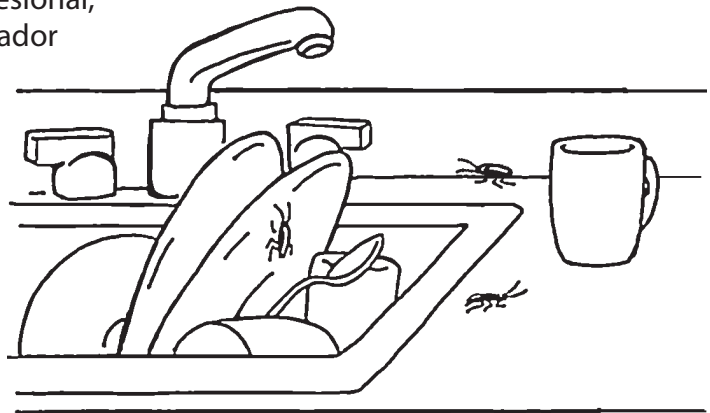
Cucarachas y otras plagas

Estas plagas viven en toda clase de edificios y vecindarios. Los excrementos de las cucarachas y los roedores (ratas y ratones) son los que pueden desencadenar un ataque de asma.

Están en todas partes y puede ser difícil deshacerse de ellos. Sin embargo, hay cosas que usted puede hacer para evitar este desencadenante:

- No tenga alimentos en los dormitorios.
- Mantenga los alimentos y la basura en contenedores cerrados y sellados. ¡Nunca deje comida por fuera, (ni siquiera migajas)!
- Elimine el desorden como pilas de periódicos, bolsas de papel, cajas y otras cosas.
- Arregle las zonas donde hay filtraciones de agua y no deje que el agua se pose en las ollas, sartenes o en el fregadero.
- No deje platos sucios fuera o dentro del fregadero.
- Utilice masilla (caulk) para tapar pequeños espacios alrededor de la casa, como grietas en la pared o en el piso.
- No deje la comida de las mascotas por fuera excepto cuando la mascota esté comiendo.
- Use cebos envenenados y trampas, son mejores y más saludables que los aerosoles y bombas.

Rociar veneno en la casa en realidad puede ser más perjudicial que útil. Si necesita los servicios de un profesional, asegúrese de que sea un exterminador certificado IPM (por sus siglas en inglés) "Manejo Integrado de Plagas".



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

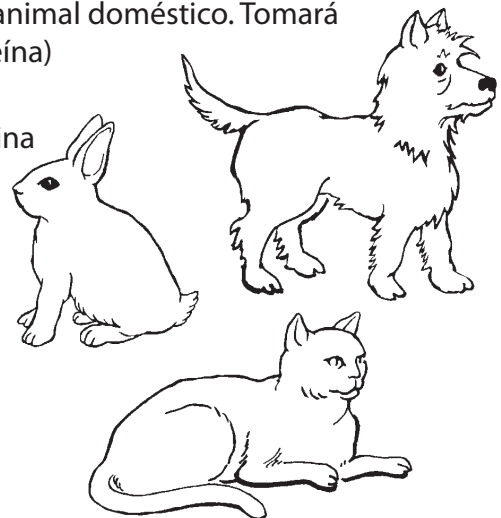
Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Pájaros y animales

Los animales peludos o con plumas (aves, gatos, perros, conejos y otros) pueden desencadenar síntomas de asma. El gatillo de estos animales es la proteína en sus copos de piel (caspa), la orina y la saliva. Las mascotas pueden ser una maravillosa adición para la familia. Pero si son un desencadenante, siga estos pasos para un mejor control:

- Mantenga todos los animales peludos o con plumas fuera del dormitorio de su hijo(a).
- Anime a todos a lavarse las manos después de tocar cualquier animal peludo o con plumas.
- Asee la mascota peluda o emplumada afuera y báñela una vez a la semana, esto puede reducir la caspa. Una persona sin asma debe hacer esto.
- Use un filtro de aire HEPA en las habitaciones donde las mascotas pasan la mayor parte del tiempo.
- Reemplace los filtros de la calefacción y el aire acondicionado con filtros HEPA u otro tipo de filtros hipoalérgicos o favorables para el asma y cámbielos con regularidad.
- Reemplace las alfombras y muebles de tela con alfombras y fundas para los muebles que se puedan lavar. Lave las alfombras y las fundas para los muebles en agua muy caliente (130°F).
- Si el asma de su hijo(a) está todavía fuera de control después de tomar estas medidas, considere encontrar otro hogar para el animal doméstico. Tomará por lo menos 6 meses para que el alérgeno (proteína) desaparezca de su casa.
- Hable con un médico acerca de tomar una medicina
- antes de ir a un lugar donde hay aves o animales
- con pelo, como el zoológico o una granja.
- No use almohadas o edredones que se rellenan con plumón u otra pluma.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

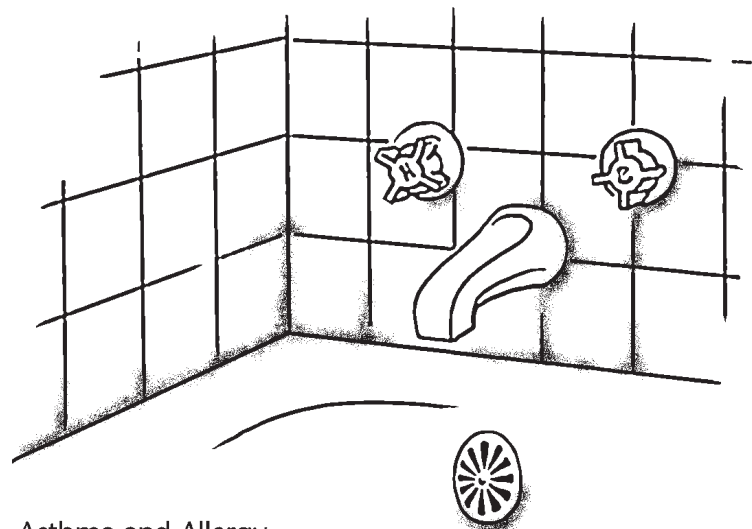
Control de los factores que desencadenan el asma

Moho

El moho y los hongos viven en todas partes: en los troncos, en las hojas caídas y en lugares húmedos como baños y cocinas.

Aquí hay algunas maneras de ayudar:

- Use un ventilador o abra una ventana después de un baño o una ducha para eliminar la humedad del aire, de modo que no cause el moho.
- Arregle las fugas tan pronto como sea posible para detener el crecimiento del moho.
- Use agua y jabón para eliminar el moho. Si el agua y jabón no deshacen el moho, pruebe a utilizar una mezcla de 1 parte de detergente y 9 partes de agua. Rocíelo en el moho y déjelo 10 minutos, luego enjuague. Esto deshace la mayor parte del moho. Recuerde, alguien sin asma debe hacer esto.
- Use un deshumificador que mantenga su casa seca, entre el 30 y 50 % (por ciento) de humedad.
- Ayude a su hijo a entender que jugar en las hojas y la hierba puede desencadenar síntomas de asma.
- En el exterior, manténgase alejado de los montones de hojas, recortes de césped y las pilas de compost.
- Manténgase alejado de lugares con moho como los sótanos, o lugares con fugas de agua o con daños por agua.
- No tenga plantas de interior en macetas. El moho crece en la tierra de la maceta.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Alimentos

El asma de algunas personas se desencadena con una alergia a los alimentos. Estos son algunos de los alimentos comunes:

- Huevos
- Leche
- Soya
- Trigo
- Cacahuetes/Maní
- Árboles de nueces (nueces, pacanas, anacardos)
- Pescado
- Crustáceos (cangrejo, camarón, langosta)

Una persona puede ser alérgica a cualquier alimento. Si el médico le ha dicho que su hijo tiene una alergia a los alimentos, entonces ¡permanecer lejos de los alimentos es la única forma de evitar los problemas! Para mayor información visite www.kidswithfoodallergies.org.

Además:

- Obtenga un Plan de Acción de Alergia a los Alimentos por parte del médico y asegúrese de dar una copia a la guardería o la escuela.
- Asegúrese de que su hijo siempre tenga con él o con un adulto de confianza, si es demasiado joven, una prescripción de su médico de autoinyector de epinefrina (nombres de marca: EpiPen[®], Auvi-Q[™], Twinject[®] o Adrenaclick[®]).

Las leyes estatales permiten que los niños (de edad apropiada) lleven su medicina del asma y alergias a la escuela. Todo el mundo debe estar capacitado para el uso de un autoinyector de epinefrina en caso de emergencia y practicar con regularidad.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers[™]

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Contaminación del aire y climas extremos

La contaminación del aire puede hacer que sea más difícil respirar y desencadenar los síntomas de asma.

Saber si va a ser un día de aire poco saludable ayudará a reducir la exposición de su hijo a este desencadenante. Eche un vistazo a www.AirNow.gov para obtener un pronóstico diario de la contaminación atmosférica.

También puede:

- Ver un canal local de televisión o escuchar una estación de radio local para hacer un seguimiento de los días de aire no saludables como días de Código Naranja y Código Rojo.
- Usar aire acondicionado para ayudar a filtrar el aire que entra en su casa. Las unidades con filtros HEPA son las mejores.
- Mantenga a su hijo en el interior cuando la contaminación del aire es un día de Código Naranja o Código Rojo.
- Planee actividades al aire libre en momentos en que los niveles de contaminación del aire sean mejores.
- Esté consciente de los cambios de tiempo, especialmente cuando sea muy caliente o frío. Manténgase fresco y en el interior cuando hace mucho calor. Recuerde que debe beber mucha agua. Si hace frío, manténgase cálido y enseñe a su hijo a cubrirse la boca y la nariz cuando esté afuera.

No se entiende por completo en qué forma el clima dispara los síntomas del asma, pero las investigaciones muestran que hay una relación. Esté atento a estos cambios climáticos que pueden desencadenar los síntomas del asma:

- Cuando hace calor, manténgase fresco y en el interior. Recuerde que debe beber mucha agua.
- Cuando hace frío, manténgase cálido y adentro. Enseñe a su hijo a cubrirse la boca y la nariz con una bufanda cuando esté afuera.

El clima extremo también puede empeorar los efectos de otros factores que disparan el asma:

- En días calurosos y húmedos, puede haber más esporas de moho.
- En días extremadamente calientes, de mucho viento, los recuentos de polen puede ser mayores.
- Los fuertes vientos y tormentas eléctricas pueden provocar y llevar altos niveles de esporas de moho.
- El calor tiende a resultar en mala calidad del aire o el aumento de la contaminación del aire.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Resfriados, virus y otras enfermedades

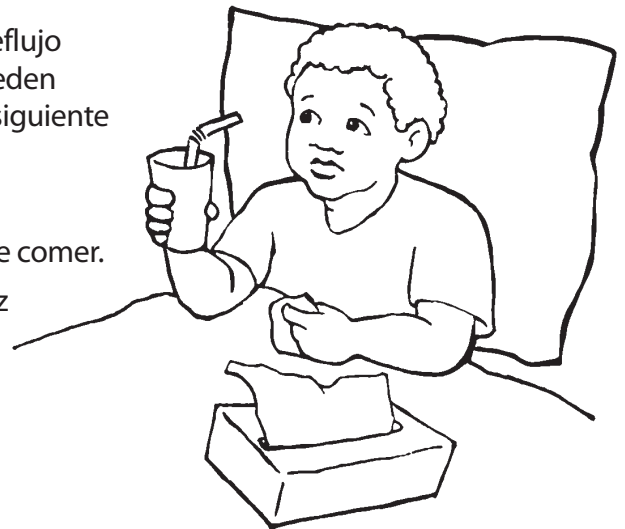
Los virus son la causa tanto de los resfriados como de la gripe. Se propagan por contacto con otra persona que tenga el virus, la mayoría de las veces a través del contacto de mano a mano o mediante el contacto con objetos que ambas personas tocan.

Ensaye lo siguiente para evitar la propagación de resfriados, virus y otras enfermedades:

- Enseñe a su hijo a lavarse las manos con frecuencia.
(Deben cantar la canción Feliz Cumpleaños [Happy Birthday] dos veces mientras se lavan las manos. Esto significa que se han lavado el tiempo suficiente para deshacerse de los gérmenes y las bacterias).
- Use “desinfectantes para las manos” cuando no tenga agua y jabón disponibles.
- Pídale a todos en casa que usen pañuelos de papel tisú en lugar de pañuelos de tela, para sonarse y luego tirarlo a la basura.
- Enseñe a los niños a:
 - Lavarse las manos cuando están sucias y antes de comer.
 - Toser en sus codos. No toser en las manos.
 - Estornudar en sus codos. No estornudar en sus manos.
 - Nunca ponerse los dedos en los ojos, la nariz o la boca.
- No comparta comidas o bebidas con alguna persona que tenga un resfriado, virus, gripe u otra enfermedad.

La acidez estomacal y la ERGE (enfermedad de reflujo gastroesofágico) son dos enfermedades que pueden desencadenar los síntomas del asma. Pruebe lo siguiente para prevenir la acidez y los síntomas de ERGE:

- Coma comidas más pequeñas.
- No se acueste durante 2 a 3 horas después de comer.
- Evite los alimentos que pueden causar acidez estomacal o síntomas de ERGE.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Fumar

Fumar es un desencadenante para la mayoría de los niños. El humo del cigarrillo también ha mostrado que causa asma. Usted no debe permitir que la gente fume en su casa ni en su automóvil. Fumar también causa dificultad para respirar y puede ocasionar un daño permanente en las vías respiratorias.

- Enseñe a su hijo a evitar el humo de cualquier fuente. Manténgase alejado de:
 - Automóviles, buses o trenes llenos de humo
 - Gente fumando (cigarrillos, tabaco o pipas)
 - Chimeneas, hogueras o estufas de leña
 - Barbacoas o parrillas
 - Velas o incienso
 - Quema de basura al aire libre
 - Incendios forestales o quema controlada de los campos
- Los fumadores deben visitar **www.SmokeFree.gov** o llamar al **1-877-44U-QUIT** para recibir ayuda gratis y consejos para dejar de fumar.
- Los miembros de familia y visitantes **nunca** deben fumar dentro de su casa o automóvil, incluso si las ventanas están abiertas.
- Si usted fuma, hágalo únicamente afuera, no en la casa ni en el automóvil.

¡Importante!

Tenga en cuenta que los químicos sucios y tóxicos de fumar se quedan en todas las superficies como muebles, la ropa y los asientos del automóvil. De manera que fumar cuando los niños no están presentes no ayuda.

Recuerde a los amigos y familiares de este hecho y no permita que nadie fume en cualquier lugar donde su hijo vive, viaja o juega.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Ejercicio, juego intenso y deportes

El ejercicio, el juego intenso y el deporte pueden ser un factor que dispara el asma para algunos niños. Sin embargo, estar saludable y en forma hace que sea más fácil respirar.

El asma no hace a nadie débil o enfermizo; solo necesitan tener más cuidado. Hay mucha gente con asma que es brillante en la vida y en los deportes; como la jugadora de tenis Serena Williams y el jugador de fútbol Davis Beckham; y muchos otros.

Si el ejercicio es un desencadenante, siga estos pasos:

- Enseñe a su hijo a parar durante unos minutos cuando tenga dificultad para respirar.
- Hable con el médico acerca de la medicina de Alivio-Rápido o Rescate que se puede usar antes de estar activo.
- Anime a su hijo a tomar esta medicina cuando empiece a tener dificultad para respirar.
- Enseñe a su hijo a hacer unos ejercicios de calentamiento antes de jugar con intensidad, como saltar, caminar, estirarse u otras actividades ligeras durante 5 a 10 minutos.
- Anime a su hijo a que se refresque después de la actividad durante 10 minutos.
- Enseñe a su hijo a que se tape la boca y la nariz con una bufanda o máscara cuando hace frío afuera. Esto va a prevenir que el aire frío irrite los pulmones.
- Muéstrela a su hijo cómo respirar por su nariz y anímelo a que haga esto durante la actividad. Esto ayuda a calentar el aire que va a los pulmones.
- No permita que su hijo haga ejercicio o juegue con intensidad afuera cuando los niveles de contaminación del aire (www.AirNow.gov) o de polen (www.pollen.com) estén altos.
- Anime a su hijo a tomar muchos líquidos (agua y/o bebidas deportivas).
- Fomente la actividad, sin importar qué deporte, actividad o ejercicio elija su hijo. ¡Diviértase!

Un niño puede hacer cualquier deporte que realmente disfrute. De hecho, muchos atletas con asma han encontrado que con el entrenamiento y la medicina adecuados pueden jugar cualquier deporte que deseen.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Medicinas

Algunas veces una medicina puede desencadenar los síntomas de asma.

■ Asegúrese de contarle al médico acerca de todas las medicinas, hierbas, suplementos y vitaminas que toma su hijo.

■ Hable con el médico de su hijo antes de que tome alguna de los siguientes:

- Medicamentos anti-inflamatorios no esteroideos, como el ibuprofeno (Motrin o Advil) y naproxeno (Aleve o Naprosyn)
- Los betabloqueadores que se utilizan normalmente para enfermedades del corazón, presión alta y migrañas

Por ejemplo: (nombre de marca, *nombre genérico*)

Corgard, *nadolol*

Inderal, *propranolol hydrochloride*

Normodyne, *labetalol*

Visken, *pindolol*

Trandate, *labetalol hydrochloride*

- Inhibidores ECA, los cuales se usan para la enfermedad cardíaca y la presión arterial pueden ocasionar una tos que se puede confundir con un síntoma del asma.

Por ejemplo: (nombre de marca, *nombre genérico*)

Accupril, *quinapril*

Aceon, *perindopril*

Altace, *ramipril*

Capoten, *captopril*

Lotensin, *benazepril*

Mavik, *trandolapril*

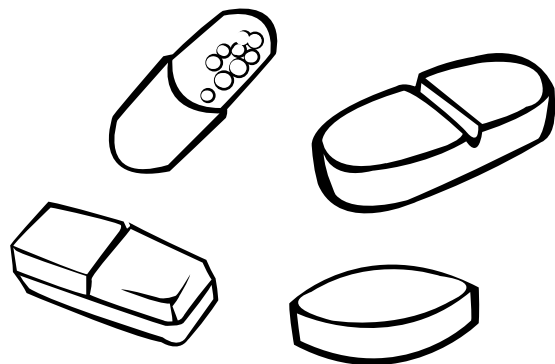
Monopril, *fosinopril*

Prinivil, *lisinopril*

Univasc, *moexipril*

Vasotec, *enalapril*

Zestril, *lisinopril*



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Olores fuertes

Los olores fuertes de productos químicos y aerosoles pueden hacer que el asma de su hijo empeore.

- Enseñe a su hijo a mantenerse alejado de los olores y aerosoles, tales como perfumes, ambientadores, polvos/talcos perfumados y laca. Los familiares deben abstenerse de utilizar estas cosas en la casa. Si se trata de algo que se usa en la escuela, hable con el director acerca de hacer cambios que reduzcan o eliminen estar alrededor del producto químico o el olor.
- Cambie los productos de limpieza con olores fuertes por los productos menos tóxicos "libres y transparentes" o "verdes". También puede hacer sus propios productos de limpieza seguros y "verdes". Haga una búsqueda en Internet o eche un vistazo en su biblioteca local para las recetas.
- Abra las ventanas y use ventiladores al pintar o usar otros productos químicos en el hogar o en la escuela. Enseñe a su hijo a evitar estas habitaciones hasta que los vapores se hayan ido.
- Encienda el extractor de aire o abra una ventana cuando cocine en una estufa de gas o cuando use un calentador de gas o de queroseno.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #2

Control de los factores que desencadenan el asma

Emociones Fuertes

La risa o el llanto también pueden desencadenar síntomas de asma en los niños. No es la emoción misma la que causa los síntomas del asma. En cambio, las emociones fuertes provocan que los músculos se contraigan o que se incremente el ritmo de la respiración.

- La risa es parte de la alegría de la infancia y no se debe desalentar. Se debe animar a los niños a que se relajen si un estallido de risa causa síntomas de asma.
- Enseñe a su hijo formas de permanecer en calma, expresarse sin gritar y acordarse de respirar profundo y despacio cuando se sienta estresado, molesto o enojado.
- Maneje el llanto o las rabietas con calma para que no aumente la ansiedad y la inseguridad del niño.
- Tranquilice a su hijo cuando inicie una rabieta y utilice la disciplina de una manera calmada y racional.
- Asegúrese de tratar al niño con asma con justicia en términos de castigo, así como de elogios. Esto reducirá cualquier resentimiento de sus hermanos o hermanas que no tienen asma.



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #3

Plan de acción para el control ambiental

Práctica en el hogar

Plan de acción para el control ambiental

Revise cosas que haya en el ambiente del **hogar de su hijo** que puedan empeorar el asma de su hijo.

Subraye las que encuentre en el **dormitorio de su hijo**.

- Plantas o árboles**
- Polen de pasto
 - Polen de malezas
 - Polen de árboles
 - Otros _____

- El clima**
- Clima caliente, frío o húmedo
 - Cambios de tiempo
 - Viento
 - Tormentas
 - Contaminación del aire, esmog, humos
 - Otros _____

- Animales**
- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> Pájaros, plumas y plumones | <input type="checkbox"/> Caballos |
| <input type="checkbox"/> Gatos | <input type="checkbox"/> Conejos |
| <input type="checkbox"/> Perros | <input type="checkbox"/> Ratas o ratones |
| <input type="checkbox"/> Otros _____ | |

- Cosas en el interior**
- Humo de cigarrillo, tabaco o pipa
 - Polvo doméstico y ácaros del polvo
 - Mohos
 - Cucarachas
 - Olores Fuertes o mohosos
 - Chimeneas o estufas de leña
 - Otras _____

Enumere 2 desencadenantes que usted podría reducir en el ambiente de su hijo(a).

Desencadenante 1: _____

Desencadenante 2: _____



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Adaptado de sibilantes Wee en casa - Un programa de visitas al hogar para familias de niños pequeños con asma. 2003 Josephine V. Brown, Alice S. Demi y Sandra R. Wilson - Instituto Fundación de Investigación Médica de Palo Alto

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #3

Plan de acción para el control ambiental

Desencadenante 1: _____

Cómo me deshago del desencadenante:

Cosas buenas acerca de deshacerme del desencadenante:

Cosas que harían difícil deshacerse del desencadenante:

Desencadenante 2: _____

Cómo me deshago del desencadenante:

Cosas buenas acerca de deshacerme del desencadenante:

Cosas que harían difícil deshacerse del desencadenante:



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Adaptado de sibilantes Wee en casa - Un programa de visitas al hogar para familias de niños pequeños con asma. 2003 Josephine V. Brown, Alice S. Demi y Sandra R. Wilson - Instituto Fundación de Investigación Médica de Palo Alto

Wee Breathers™

LECCIÓN 3 Control de los factores que desencadenan el asma

Guía de estudio #4 Post-prueba

- 1. Para evitar que los ácaros del polvo desencadenen el asma usted debe:**
 - A. Esparcir polvo alrededor para que pueda ver los insectos arrastrándose.
 - B. Cubrir su colchón y su almohada con protectores antialérgicos especiales a prueba de polvo.
 - C. Obtener almohadas nuevas cada 10 años.

- 2. Está bien dejar cajas de pizza afuera siempre y cuando ya se haya acabado casi toda la pizza.**
 - Verdadero
 - Falso

- 3. Si su hijo es alérgico a las mascotas:**
 - A. Asegúrese siempre de que su hijo se lave las manos y otras partes del cuerpo que hayan tocado al animal.
 - B. Está bien que su hijo duerma con una mascota siempre que haya un ventilador prendido.
 - C. Bañe y asee a sus mascotas una vez a la semana.
 - D. A y C
 - E. Todas las anteriores.

- 4. ¿Qué se debe hacer antes de ir al gimnasio, practicar un deporte o un juego activo?**
 - A. Comer una comida grande.
 - B. Hacer un calentamiento de 10 minutos antes y tomarse la medicina como se lo haya indicado el doctor.
 - C. No ir al gimnasio o hacer deportes porque éstos pueden empeorar los síntomas del asma.

- 5. Únicamente el humo del cigarrillo es perjudicial – no otras fuentes de humo.**
 - Verdadero
 - Falso



Asthma and Allergy
Foundation of America

© 2013 AAFA

Wee Breathers™