

Factores que estimulan el asma

Los factores que estimulan el asma son cosas que causan que los síntomas comiencen o empeoren. Los estímulos pueden ser distintos para personas distintas.

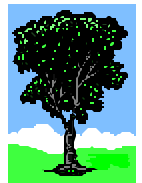
Infección = #1

- Resfriados
- Bronquitis
- Amigdalitis
- Dolor de garganta



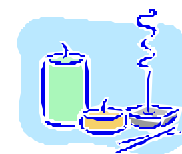
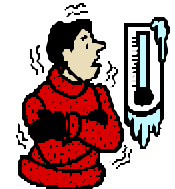
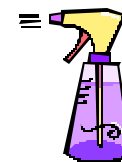
Alergias

- Polen de hierbas y árboles
- Polvo y ácaros del polvo en las casas
- Caspa, pelo o plumas de animales
- Cucarachas
- Moho (dentro y fuera de la casa)
- Ciertos alimentos



Irritantes

- Cambios en el clima y la temperatura
- Humo de tabaco y madera
- Incienso, velas
- Contaminación/Polución del aire
- Productos de limpieza
- Fijador de cabello, cosméticos, talco
- Desodorantes en aerosol
- Pinturas y solventes
- Olores fuertes (perfume, colonia)



Comportamientos

- Ejercicio
- La expresión de emociones fuertes (llanto, risa, gritos)

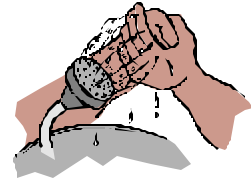


Cómo evitar los factores comunes que estimulan el asma



Infección:

Póngase la vacuna contra la influenza y lávese las manos frecuentemente



Humo de tabaco:

No fume en la casa ni el auto
Use una chaqueta de fumador cuando salga a fumar

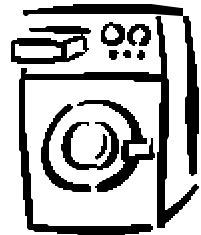


Mascotas:

Mantenga las mascotas fuera de la casa, especialmente los dormitorios

Ácaros del polvo:

Lave la ropa de cama semanalmente con agua caliente
Use fundas para los colchones y las almohadas



Olores fuertes:

Evite usar productos con olores fuertes
Reduzca la cantidad de productos que usa

Moho:

Repare las goteras de agua y mantenga baja la humedad



Sabandijas:

Use trampas para reducir el número de ratones y cucarachas
Llame a un exterminador

