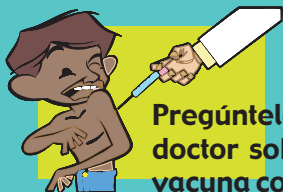


Ejercicios:

- Pregúntele a su médico sobre que medicamento debe de usar antes de hacer ejercicios.
- Ajuste su rutina de ejercicios a su ritmo.
- Incluya ejercicios de calentamiento y enfriamiento en su rutina.
- Respire por la nariz.
- Haga ejercicios dentro de su casa cuando haga frío.
- La natación puede ser un excelente ejercicio para personas con asma.

Infección:

- Evite el contacto directo con personas que estén enfermas: por ejemplo, durante la época de resfriados, no vaya a lugares donde hayan multitudes de personas.
- Reconozca los cambios de su cuerpo tales como fiebre, temblores, opresión en el pecho y falta de aire, y visite a su medico si es posible.
- Tenga una dieta balanceada, ya que cuando se come una variedad de alimentos saludables, el sistema inmunológico (el mecanismo de defensa del cuerpo) puede combatir virus tales como el resfrío, mas eficazmente. Evite alimentos con colorantes y saborizantes artificiales tales como fruit punch, fruit roll-ups, frozen pops, y caramelos. Personas sensibles a la proteína de la leche, trigo, nueces, chocolate, deben evitar estos productos. Se sabe que el 60% de las personas alérgicas a la proteína de la leche son también alérgicos a la soya.
- Duerma bien porque el cuerpo necesita tener reposo suficiente para continuar con sus funciones adecuadamente.



Pregúntele a su doctor sobre la vacuna contra el Flu.

PREVENCIÓN DE FACTORES DESENCADENANTES DE ASMA



asthma
program
MIAMI-DADE COUNTY HEALTH DEPARTMENT

***Ninguna persona debe de ser, en base de edad, color, incapacidad, nacionalidad de origen, raza, religión o sexo, excluida de participar en, negarle los beneficios de, o ser sujeta a discriminación bajo ningún programa o actividad recibiendo o beneficiándose de asistencia financiera federal.*



**Miami-Dade County
Health Department**

**Office of Epidemiology
and Disease Control**

Programa de Asma

8600 NW 17 Street
Suite 200
Miami, FL 33126
Tel: 305-470-6918

Programa de Asma

305.470.6918

prevencion de factores desencadenantes

Existen muchos factores que pueden causar asma. Sin embargo, no todas las personas tienen las mismas reacciones o síntomas cuando padecen de un ataque de asma, por lo tanto es importante monitorear lo que le causa sus ataques de asma y tratar de evitarlos si es posible. Usted puede mantener un diario para determinar cuales son esos factores que le desencadenan el asma. Las siguientes sugerencias le pueden ayudar a prevenir el riesgo de tener un ataque de asma si sus factores desencadenantes son:

Humo de cigarro o tabaco:

- No fume.
- Nadie debe de fumar adentro de la casa, y sería mejor si familiares dejaran de fumar.
- No fumar cerca de personas que sufren de asma, especialmente al frente de niños.

Animales:

- Los animales domésticos tales como los perros, gatos y pájaros, pueden causar alergias en algunas personas a través de proteínas que se encuentran en la saliva y en la caspa que sueltan en su piel.
- Si usted es alérgico a estos animales, es recomendable que los mantenga afuera de la casa o dormitorio.



- Es importante tener en cuenta que aunque remueva los animales, los alérgenos pueden continuar en la casa por meses.
- Si es necesario que el animal se mantenga adentro de la casa, báñelo todas las semanas, para así poder reducir la caspa y la saliva en la casa.

Acaro microscópico:

Acaro son animalitos microscópicos que viven en el polvo.

- Mantenga todas las superficies y muebles limpios.
- Mantenga bajo los niveles de humedad para evitar la reproducción de ellos.
- Use dispositivos purificadores de aire para mantener limpio el aire interior.
- Evite que se pase el aspirador cuando este presente usted, ya que esto puede dispersarlos en el aire. Si es posible, remplace la alfombra por losa.
- Limpie el piso con un trapeador húmedo, en vez de barrer.
- Lave la ropa de cama todas las semanas en agua caliente. Use coberturas para los colchones y fundas para las almohadas.

Moho: Moho es un hongo microscópico que puede ser encontrado en los desechos de animales o plantas.

- Mantenga una baja humedad en la casa para evitar el desarrollo de moho (puede usar un deshumidificador para reducir la humedad en la casa).
- Mantenga las plantas afuera de la casa.
- Use un ventilador o abra las ventanas de la cocina o baño cuando cocine o se bañe.
- No use ningún humidificador en la casa.
- La Ropa de cama debe lavarse con agua caliente todas las semanas

Químicos / humos:

- Trate de evitar el uso de químicos si es posible.
- Si tiene que usar los productos químicos, úselos en áreas que estén bien ventiladas.
- Si usa una cocina de gas, siempre encienda el extractor de aire.
- Evite usar productos de limpieza y personales que vienen en spray, tales como el perfume, spray de pelo, velas, perfumadores electrónicos, insensio, y desodorante

Ambiente:

- Evite estacionarse en garajes o estar en una congestión de tráfico por mucho tiempo.
- Es recomendable mantenerse en la casa y no hacer mucho ejercicios, cuando hayan altos niveles de polen o contaminación ambiental.

Medicamentos:

- Desarrolle un plan de tratamiento con su médico para controlar el asma.
- Tome los medicamentos de acuerdo con lo que le indico el médico, aunque se sienta bien.
- Siempre tome la dosis correcta de su medicamento.
- Cuando tenga síntomas tales como tos, empiece su tratamiento.
- Monitoree su tratamiento para determinar si el medicamento esta funcionando.
- Use instrumentos tales como un medidor personal del aire, para determinar el flujo de aire en los pulmones.
- Visite a su medico con frecuencia y discuta su tratamiento e infórmele si esta tomando otros medicamentos para otras condiciones medicas.