

# Provocadores de asma

(Asthma Triggers)

Los provocadores son cosas que causan los ataques de asma o la ponen peor. Estos se pueden encontrar en su casa, en la escuela, en el centro de cuidado del niño y en las casas de otras personas.

## Provocadores comunes del asma

**Los alérgenos** son las cosas a las que su niño puede ser alérgico.

- Ácaros en el polvo de la casa—insectos pequeños que no se pueden ver. Viven en alfombras, cortinas, muebles de tela, almohadas, colchones y en el polvo.
- Caspa de animales—pequeñas escamas de piel de animales peludos como gatos y perros. La caspa de los animales no se puede ver.
- Cucarachas.
- Moho.
- Polen—el polvo de las plantas.

## Sinusitis e infecciones en los pulmones.

Los senos nasales son espacios dentro de su cabeza, detrás de la nariz. Estos se pueden infectar. La neumonía es un tipo de infección de los pulmones.

## Cosas que su niño inhala.

- Tabaco y otra clase de humo
- Aire contaminado
- Aire frío o seco
- Perfumes, químicos y productos de limpieza
- Humo de calentadores y chimeneas de gas o keroseno

**El ejercicio.** Algunas personas tosen, tienen **silbido al respirar\*** (sibilancia), y sienten una sensación de opresión en el pecho cuando hacen ejercicio. Hay medicinas que se usan antes del ejercicio para evitar estos síntomas.

## \* Palabras que debe conocer

**plan de acción para el asma:** Es un plan que usted y el doctor de su niño elaboran. En él se mencionan las medicinas que toma su niño. También indica qué se debe hacer si su niño tiene un ataque de asma.

**silbido al respirar (sibilancia):** Respiración fuerte y ruidosa o ponerse ronco. En inglés se la llama “wheezing”.



## Cómo evitar los provocadores

Usted *no puede* librarse de *todos* los provocadores del asma en su casa. Pero hay muchas cosas que *puede* hacer. Aquí le damos algunos consejos:

**No fume.** Tampoco permita que nadie más fume en su casa o automóvil.

## Proteja a su niño del polvo y de los ácaros del polvo.

- Cubra el colchón y los cojines (almohadas) de su niño con cobertores antialérgicos.
- Lave las sábanas de la cama de su niño en agua caliente cada 1 ó 2 semanas.
- Asegúrese de que los juguetes de tela de su niño se puedan poner en la lavadora cada 1 ó 2 semanas. Lea la etiqueta.
- Aspire y desempolvo con frecuencia.
- Saque las alfombras del dormitorio.
- Use un filtro de aire tipo HEPA en el dormitorio. Este tipo especial de filtro limpia el aire. Puede comprarlo en algunas farmacias.

## Aleje a las mascotas.

- Trate de encontrar nuevos hogares para las mascotas peludas.
- Mantenga alejadas a las mascotas del dormitorio de su niño.
- Bañe seguido a las mascotas.

Continúa atrás

## Controle las cucarachas.

- Repare los hoyos en paredes, techos y pisos.
- Coloque trampas para cucarachas.
- No deje al descubierto la comida, el agua o la basura.
- No use aerosoles ni bombas para matar insectos.
- Llame a un exterminador.

**Evite el moho.** Las inundaciones, los escapes de agua o la humedad en el aire pueden causar moho.

- Repare cualquier escape de agua.
- Use ventiladores aspiradores en los baños y la cocina.
- Use un deshumidificador en las áreas húmedas de la casa. El deshumidificador es una máquina que quita la humedad del aire.
- Quite el moho con agua y detergente.
- Reemplace las paredes que tengan moho.

## Manténgase alejado del polen.

- Averigüe cuando está alto el nivel del polen. Pregúntele al doctor, busque en el periódico de su área o en el Internet.
- Instale aire acondicionado en el cuarto de su niño. Cierre la rejilla del aire cuando el nivel de polen está alto.
- Mantenga las ventanas y puertas cerradas.

## Evite los olores fuertes dentro de la casa.

- Use productos para limpiar sin olor.
- Evite las bolas de naftalina, los ambientadores del aire, perfumes y velas de olor.

## Mantenga a su niño dentro de la casa cuando la calidad del aire sea mala.

Calidad del aire quiere decir qué tan limpio o contaminado está el aire del ambiente. La calidad del aire puede cambiar cada día.

- Averigüe cómo está la calidad del aire en el reporte del clima o las noticias en el Internet.

## ¿Qué es el asma?

El asma es una enfermedad de las vías respiratorias, que son pequeños tubos que llevan el aire a los pulmones. Las paredes que cubren estos tubos se hinchan y se llenan de moco. Esto se conoce como inflamación. El asma hace que estos tubos se vuelvan angostos. Esto dificulta la respiración.

El asma puede provocar malestar, hospitalización y hasta la muerte. Pero los niños con asma pueden llevar vidas normales.

## Las señales de asma

Los síntomas del asma pueden ser diferentes en cada persona. Pueden aparecer de repente o comenzar lentamente y pueden cambiar. Los síntomas pueden ser:

- Tos.
- Dificultad para respirar.
- **Silbido al respirar\*** “wheezing” o ponerse ronco.
- Falta de aliento.
- Opresión en el pecho.
- Dificultad al hacer ejercicio.

## Cómo se trata el asma

- No hay cura para el asma. Pero usted puede ayudar a controlarla. Es probable que su niño necesite una o más medicinas. Es **muy** importante que las use correctamente.
- Mantenga alejado a su niño de las cosas que empeoran su asma (provocadores).
- Haga un plan de acción para saber qué hacer con el asma de su niño, en cualquier lugar donde el niño se encuentre.
- Hable con el entrenador de deporte, los maestros, la enfermera y el personal de la oficina de la escuela. Ellos tienen que saber que su niño tiene asma, las medicinas que está tomando y qué hacer en caso de emergencia. Deles una copia del **plan de acción para el asma\*** de su niño.

Para aprender más, visite el sitio de la Academia Americana de Pediatría (AAP) en [www.aap.org](http://www.aap.org).

Su pediatra le dirá qué es lo mejor para la salud de su hijo.

Esta información no debe usarse en lugar de consultar con su doctor.

La adaptación de la información de este folleto de la AAP a lenguaje sencillo se hizo con el apoyo de McNeil Consumer Healthcare. La traducción al español fue patrocinada por Leyendo Juntos (Reach Out and Read), un programa pediátrico de alfabetización.

