

# El Asma y Las Alergias



Activadores Importantes del Asma

## El Humo de Segunda Mano

Los padres, amigos y parientes de niños con asma deben intentar el dejar de fumar. Hasta que ellos puedan dejar de fumar con éxito, ellos deben fumar afuera solamente, no en la casa o en el carro de la familia.

## Insectos del Polvo

Las fundas del colchón y de las almohadas protegen contra los insectos del polvo de las casas. No se deben usar las almohadas, colchas, o sábanas rellenas y los animales de peluche y los desordenes en el dormitorio deben ser eliminados.

## La Contaminación del Aire

La contaminación causada por las fábricas y las descargas de los automóviles pueden causar un ataque de asma.

## Las Cucarachas

Elimine todas las fuentes de agua y de comida que usted pueda, porque las cucarachas necesitan comida y agua para sobrevivir. Aspire o barra estas áreas por lo menos cada 2 a 3 días. También puede usar las trampas para las cucarachas o geles para reducir el número de cucarachas en su casa.

## Los Animales Domésticos (Mascotas)

Los animales domésticos con pelo o plumas pueden producir un ataque. Si usted no puede deshacerse de su mascota, entonces no debe permitirle en el dormitorio, mantenerle afuera lo más que sea posible y bañarle semanalmente. El aspirar y la limpieza de los pisos frecuentemente reducirán los problemas con el asma.

## El Moho

Mantenga los niveles de humedad entre 35% y 50%. Arreglando las goteras y limpiando cualquier moho en la casa puede ayudar.

## Otras Causas

El ejercicio físico fuerte; las malas condiciones del tiempo como las temperaturas heladas, la alta humedad, las tormentas; algunas comidas y aditivos de comida y drogas pueden causar un ataque de asma. Las personas con asma deben aprender a reconocer si éstos les causan los ataques y deben evitarlos cuando sea posible.

## Sabia usted...

Las alergias y el asma afectan millones de personas todos los días. Aunque algunas alergias son más peligrosas que otras, cada una de estas hacen las actividades diarias más difícil para aquellos con asma o problemas de alergia. Se han diagnosticado nueve millones de niños en los Estados Unidos con asma en algún momento de sus vidas.

### El asma...

- Causa 14 millones de días de ausencia de la escuela todos los años
- Es la tercera causa más alta de estancias en el hospital para aquellos menores de 15 años de edad

Es importante destacar los problemas comunes que enfrentan aquellos que padecen de asma:

- El uso apropiado de la medicina
- El control de las causas medioambientales
- El reconocimiento temprano de los síntomas del empeoramiento del asma
- El obtener cuidado médico apropiado

## Que hacer...

- Trabaje con su proveedor de cuidado primario para aprender qué causa sus síntomas y aprender a evitar esas cosas
- Manténgase lejos del humo de cigarrillo
- Limpie su casa regularmente
- Aprenda cómo usar la medicina apropiadamente
- Siempre llame un proveedor del cuidado primario si su medicina no está deteniendo un ataque
- Discuta la necesidad de recibir una vacuna anual contra la gripe con su proveedor de cuidado primario



**Para más información, llame al:  
1-888-SUN-2345**

¡El Plan del Sol! Community Health Network of Connecticut, Inc.

Trabajando con las comunidades para proveerle cuidados de salud de calidad directamente en sus vecindarios.  
HUSKY, el seguro de salud gratis a bajo costo y económico para los niños y familias que califiquen.

**Un Plan de Salud de HUSKY • 1-877-CT-HUSKY**