

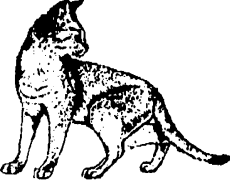




Factores desencadenantes del asma

Alergeno	Cómo evitar los factores desencadenantes
 Humo ambiental del tabaco	<ul style="list-style-type: none"> • No permita que se fume en la casa. Coloque carteles de “Prohibido fumar” en su casa. • No fume ni permita que se fume en el automóvil. • Obtenga ayuda para dejar de fumar: Línea de PA para dejar de fumar 877-724-1090. Línea de NJ para dejar de fumar 866-657-8677. Línea de DE para dejar de fumar 866-409-1858.
 Ácaros del polvo	<ul style="list-style-type: none"> • Cubra colchones y almohadas con fundas con cierre a prueba de polvo. • Lave las sábanas y las cobijas una vez a la semana en agua caliente. • Escoja para los niños juguetes de peluche que se puedan lavar y lávelos a menudo en agua caliente. • Mantenga los juguetes de peluche alejados de las camas.
 Caspa de mascotas	<ul style="list-style-type: none"> • Contemple la posibilidad de mantener a las mascotas fuera de la casa o incluso trate de buscar un nuevo hogar para su mascota. • Mantenga a las mascotas fuera de los dormitorios y otras áreas de la casa usadas para dormir, en todo momento. • Coloque un paño sobre las salidas de la calefacción en la habitación de su hijo(a). • Mantenga las mascotas alejadas de los muebles tapizados con tela. • Limpie el polvo de los muebles una vez por semana.
 Insectos (Cucarachas)	<ul style="list-style-type: none"> • No deje alimentos expuestos – guárdelos en envases herméticos. Vacíe el cubo de basura todos los días. • Limpie de inmediato todos los restos de comida o líquidos derramados. • Use cebo para cucarachas para atraparlas. • Si necesita utilizar un atomizador, asegúrese de hacerlo cuando el niño no se encuentre en la casa; ventile la habitación por varias horas.
 Moho	<ul style="list-style-type: none"> • Lave las paredes para eliminar el moho y seque por completo. Lave con lejía (blanqueador) las paredes y la cortina de la ducha al menos una vez al mes. • Repare las cañerías u otras fuentes de agua con filtraciones. • Mantenga las plantas fuera de la habitación de su hijo(a). • De ser posible, utilice un deshumidificador para la casa.