



Asthma Triggers

Many things can start, or trigger, an asthma flare-up. Know your triggers and avoid them.

Smoke

- Don't allow smoking in the home.
- Stay out of smoke-filled areas.
- Don't use wood-burning stoves, fireplaces, or kerosene heaters.

Dust

- Keep mattresses and pillows in dust-proof covers.
- Wash your sheets and blankets each week. Use very hot water.
- Remove stuffed toys from the bedroom. Or wash toys weekly in hot water.
- Avoid rooms that are being vacuumed.
- Take rugs or carpets out of the bedroom.

Pets

- Don't keep pets with fur or feathers in your bedroom and home.

Cockroaches

- Don't keep food in your bedroom.
- Make sure food and garbage are sealed.

Mold

- Fix leaky faucets and pipes.
- Clean moldy surfaces.
- Keep shower curtains clean.

Strong Odors

- Avoid perfume, talcum powder, hair spray, and scented products.

Exercise

- Ask your doctor if you should take asthma medicine before you exercise.

Colds

- Avoid people with colds.
- Get plenty of rest.
- Drink plenty of fluids.

Weather

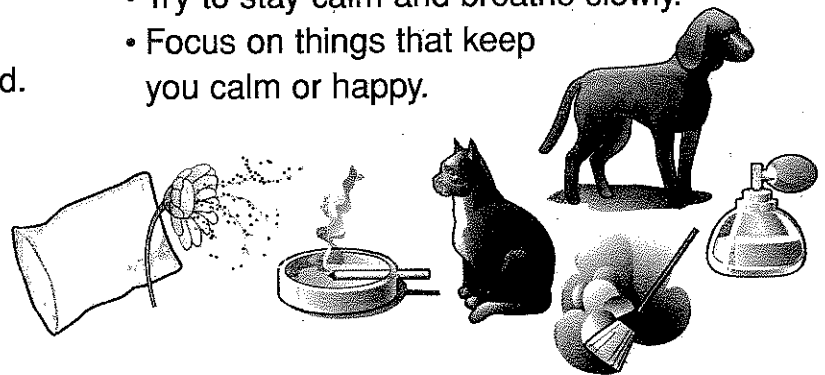
- On cold days, cover your nose and mouth with a scarf.

Pollen

- Stay inside when pollen levels are high.

Stress

- Try to stay calm and breathe slowly.
- Focus on things that keep you calm or happy.



Notes

	<p>Nathan Rendler, MD Valle Verde Pediatrics 15525 Pomerado RD. B1 Poway, Ca. 92064 858-487-8333</p>
--	--





Causantes del asma

Son muchos los factores que pueden causar o iniciar un ataque de asma. Conozca cuáles son para poder evitarlos.

Humo

- No deje que fumen en su hogar.
- Manténgase alejado de las áreas llenas de humo.
- No utilice cocinas a leña, chimeneas o calentadores de queroseno.

Polvo

- Use fundas a prueba de polvo para colchones y almohadas.
- Lave las sábanas y mantas todas las semanas. Utilice agua muy caliente.
- Retire los juguetes de peluches de la habitación donde duerme o lávelos todas las semanas en agua caliente.
- Evite las habitaciones donde se esté pasando una aspiradora.
- Retire de su habitación alfombras y tapetes.

Mascotas

- No tenga mascotas con plumas o con mucho pelo en su habitación o en su hogar.

Cucarachas

- No guarde comida en su habitación.
- Asegúrese de sellar los alimentos y los desperdicios.

Moho

- Repare grifos y tuberías con pérdidas.
- Limpie las superficies enmohecidas.
- Mantenga limpias las cortinas del baño.

Olores fuertes

- Evite los perfumes, el talco en polvo, rociador para el cabello y los productos aromatizados.

Actividad física

- Pregúntele a su médico si debe tomar algún medicamento contra el asma antes de realizar una actividad física.

Resfríos

- Evite el contacto con personas resfriadas.
- Descanse todo lo que pueda.
- Beba líquidos en abundancia.

Clima

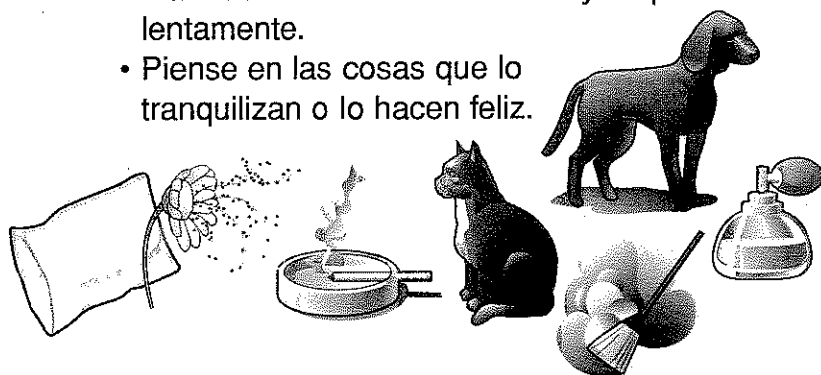
- En días fríos, cubra su nariz y su boca con una bufanda.

Polen

- Quédese adentro cuando los niveles de polen sean altos.

Momentos de estrés

- Trate de mantenerse en calma y respire lentamente.
- Piense en las cosas que lo tranquilizan o lo hacen feliz.



Notas

Nathan Rendler, MD
Valle Verde Pediatrics
15525 Pomerado RD. B1
Poway, Ca. 92064
858-487-8333

