





# Factores que provocan asma



- ¡Escuche a su médico!
- Tome los medicamentos como lo prescribe el médico.
- Visite a su médico cada 6 meses para revisiones de rutina.

	<b>Consumo de cigarrillos</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No fume cerca de los niños (esto incluye su hogar y automóvil).</li> <li>• Mantenga su distancia de otras personas que fuman y que de áreas públicas para fumar.</li> <li>• Si fuma, hágalo solamente en el exterior. Cambie su ropa externa y lave sus manos antes de entrar, para que su hijo(a) no se exponga al humo indirecto.</li> </ul>
	<b>Macotas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga a sus mascotas fuera de los muebles y áreas alfombradas.</li> <li>• Pase la aspiradora, sacuda y limpie por lo menos una vez a la semana.</li> <li>• Mantenga a las mascotas fuera de la habitación de su hijo(a).</li> </ul>
	<b>Resfriados y virus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave frecuentemente las manos de su hijo(a) con agua y jabón.</li> <li>• Los niños deben descansar mucho, tener una dieta balanceada y hacer ejercicio con frecuencia.</li> </ul>
	<b>Ácaros</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave la ropa de cama en agua caliente (cada semana) para eliminar los ácaros.</li> <li>• Pase la aspiradora cada semana cuando su hijo(a) no esté en la habitación.</li> <li>• Use cubiertas plásticas o a prueba de alérgenos para los colchones y almohadas.</li> </ul>
	<b>Roedores</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mantenga los estantes de la cocina limpios y sin comida.</li> <li>• Guarde la comida en contenedores sellados.</li> <li>• Coloque trampas y tape los agujeros por donde los roedores podrían entrar a su hogar.</li> </ul>
	<b>Polen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Permanezca en casa cuando haya mucho polen en el exterior.</li> <li>• Mantenga las ventanas cerradas y use el aire acondicionado cuando haya mucho polen en el exterior.</li> </ul>
	<b>Cucarachas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Levante las sobras de comida y la basura de inmediato.</li> <li>• Deseche periódicos, cartón y bolsas de papel (donde a las cucarachas les gusta poner sus huevecillos).</li> </ul>
	<b>Producto irritantes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No use lejía, productos de limpieza ni químicos penetrantes cuando su hijo(a) esté presente. Evite usar productos perfumados.</li> <li>• Ventile las áreas en las que utilice productos químicos.</li> </ul>
	<b>Aire frío</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubra el cuello y la cara de su hijo(a) con una bufanda.</li> <li>• Pida a su hijo(a) que respire por la nariz para calentar el aire.</li> </ul>
	<b>Hongos/moho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Limpie las superficies rígidas con una solución de lejía (1 parte de lejía por 2 partes de agua).</li> <li>• No utilice vaporizadores ni atomizadores, los cuales aumentan la humedad del aire.</li> <li>• Use extractores o abra las ventanas para hacer circular el aire.</li> </ul>

