

Desencadenantes: ¿Qué puedo hacer para reducirlos?

Polvo y ácaros del polvo

- Limpiar con un paño húmedo
- Aspirar a menudo para quitar el polvo, usar mascarilla si tiene asma
- Comprar muebles no tapizados si es posible
- Lavar la ropa de cama en agua CALIENTE una vez a la semana
- Cubrir el colchón y almohadas con fundas con cierre y a prueba de polvo
- Limpiar los conductos de aire a menudo
- Retirar los juguetes de peluche de la habitación
- Usar filtros HEPA



Ejercicio

- Tomar su medicamento de alivio rápido 5 a 15 minutos antes del ejercicio
- Hacer calentamiento por 15 minutos antes de actividad extenuante



Infecciones

- Lavarse las manos a menudo
- Comer alimentos saludables, ejercitar y descansar
- Recibir la vacuna de la influenza cada año



Moho

- Revisar a menudo las fugas de agua alrededor del lavamanos. Repararlas inmediatamente para evitar la formación del moho, limpiar las superficies con moho
- Quitar las plantas
- Prender la ventilación del baño al bañarse en tina o ducharse
- Mantener la humedad debajo del 40%



Mascotas

- No permitir que los perros o gatos duerman en la cama del niño o en la habitación o mantenerlos afuera
- Escoger una mascota sin plumas o pelo



Plagas (cucarachas y roedores)

- Guardar los alimentos que no comió en el refrigerador o en recipientes que se cierran a presión
- Vaciar los botes de basura a diario
- No dejar comida o basura afuera
- Limpiar inmediatamente todos los residuos de comida o líquidos regados
- Usar trampas, evitar rociadores



Polen

- Limitar las actividades al aire libre cuando la cantidad de polen sea alta
- Mantener las ventanas cerradas durante la época alta de polen y usar aire acondicionado central con filtro HEPA
- Tomar su medicamento para la alergia como el médico le indicó
- Cambiarse y lavar la ropa usada durante actividades al aire libre
- Bañarse y lavarse el pelo después de actividades al aire libre



Humo de cigarrillo y olores fuertes

- No fumar dentro o fuera de casa
- Evitar actividad extenuante al aire libre en días con mala calidad del aire
- Dejar de usar o reducir el uso de productos de limpieza con olores fuertes
- Usar un ventilador de extracción al cocinar
- Reducir olores de perfumes y de productos para el pelo

