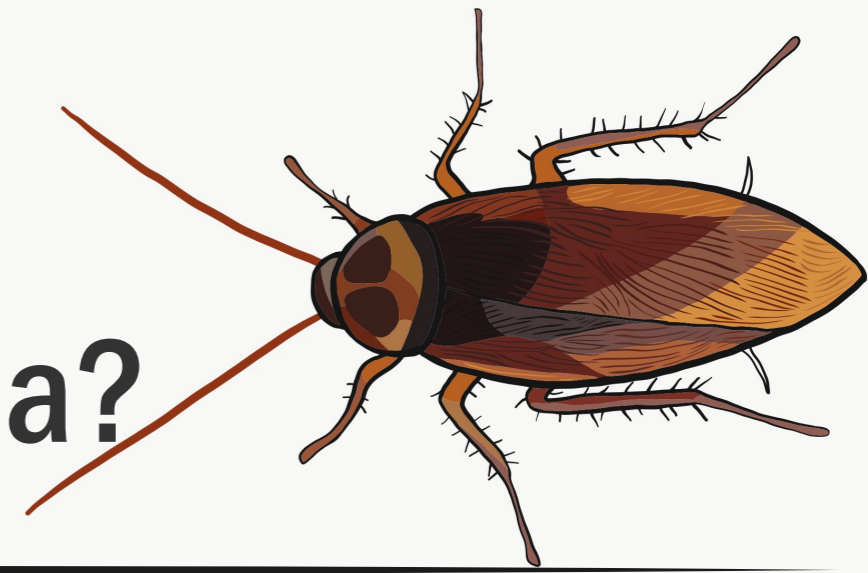


# ¿Sabe usted que las cucarachas y otras plagas son un desencadenante de asma?



¡Reduzca su exposición!

1.



Los pesticidas no solo son tóxicos para las plagas, también pueden afectar a las personas. Siga siempre las instrucciones de las etiquetas.

2.



Mantenga su casa limpia. Elimine el desorden de los mostradores, fregaderos, mesas y pisos. Lave los platos, recoja las migas y limpie los derrames de inmediato y guarde los alimentos en envases herméticos.

3.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.

# ¿Sabe usted que los **irritantes químicos** son un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!



Siempre siga las instrucciones de la etiqueta del producto. Utilice productos que sean eficaces con la menor cantidad posible de ingredientes tóxicos.



Si se empeoran los síntomas de asma cuando usa un producto en particular, considere utilizar productos diferentes.

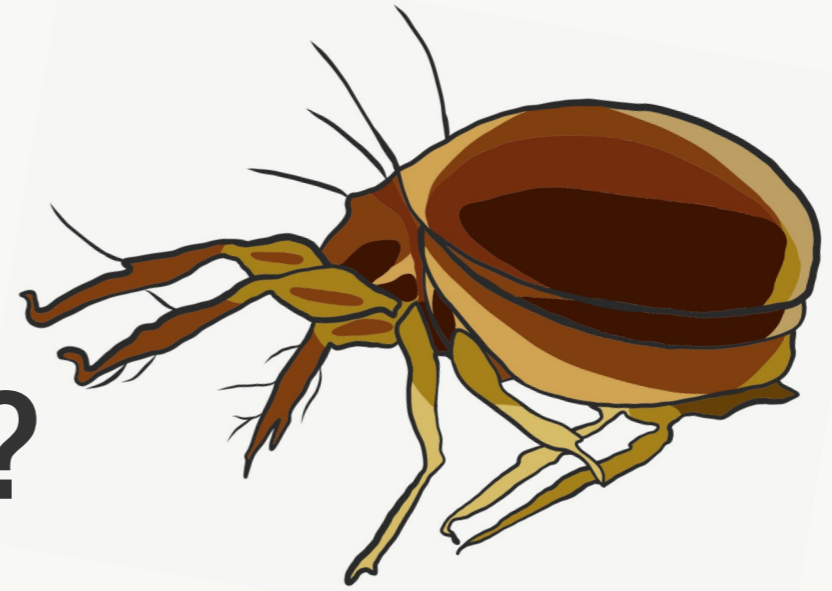


Si tiene que utilizar un producto en particular, ventile su hogar, abra ventanas y puertas y use extractores de aire.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.

# ¿Sabe usted que los ácaros del polvo son un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!

1.



Use fundas de almohadas y de colchones a prueba de polvo. Lave una vez a la semana la ropa de cama con agua caliente y séquela completamente.

2.



Reduzca el polvo domestico quitando el polvo con frecuencia con un paño húmedo y usando una aspiradora con filtro HEPA.

3.



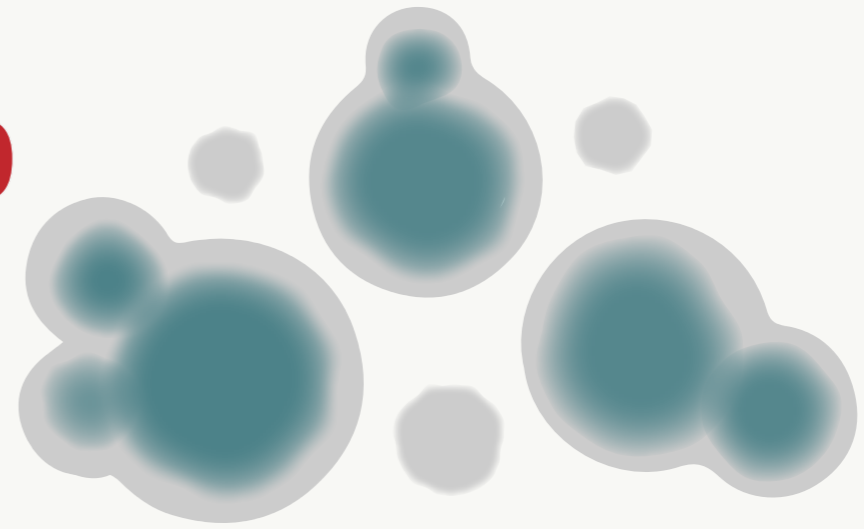
Elija juguetes de peluche para niños que se puedan lavar. Lave con agua caliente y séquela completamente.

4.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.

# ¿Sabe usted que **el moho** es un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!

1.



Si el moho es un problema en su hogar, límpielo y elimine las fuentes de humedad.

2.



Limpie y seque cualquier material de construcción y mobiliario húmedo o mojado dentro de las 24 a 48 horas para evitar el moho.

3.



Mantenga la humedad interior baja (entre 30 y 50%). Los niveles de humedad se pueden medir con higrómetros, disponible en ferreterías.

4.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.

# ¿Sabe usted que **la caspa de las mascotas** es un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!

1.



Si es alérgico a los animales, el método más eficaz para controlar los alérgenos de los animales es no permitir mascotas en su hogar.

2.



Si no puede mudar a la mascota, aislarla puede ayudar a reducir los alérgenos, como mantener a las mascotas afuera o lejos de los dormitorios, muebles, tapices, y las alfombras.

3.



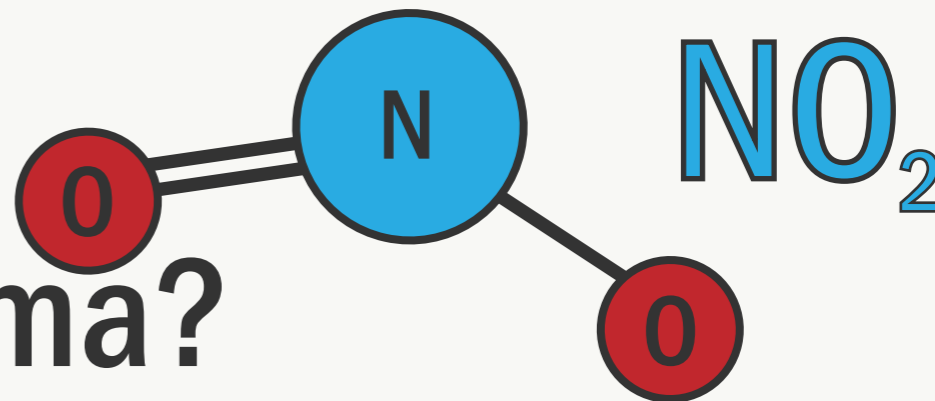
Aspire las alfombras y los muebles usando una aspiradora con filtro HEPA cuando la persona con asma no esté cerca. Utilice un purificador de aire con filtro HEPA.

4.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.

# ¿Sabe usted que el dióxido de nitrógeno es un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!

1.



Si tiene una estufa de gas para cocinar use el extractor de aire cuando cocine. Nunca use la estufa para mantenerse caliente o calentar su casa.

2.



Utilice aparatos que queman combustible y que tengan ventilación al exterior. Si usa un calentador de combustible sin ventilación, use el combustible correcto y siga las instrucciones. Abra las ventanas y use un extractor de aire cuando use el calentador.

3.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.

# ¿Sabe usted que **la contaminación del aire exterior** es un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!



Manténgase informado sobre la calidad del aire por medio del índice de la calidad del aire (AQI, por sus siglas en inglés) en los informes meteorológicos locales o en [www.airnow.gov](http://www.airnow.gov)



Considere programar las actividades al aire libre en momentos en que la calidad del aire sea mejor. En verano, quizás sea en la mañana.

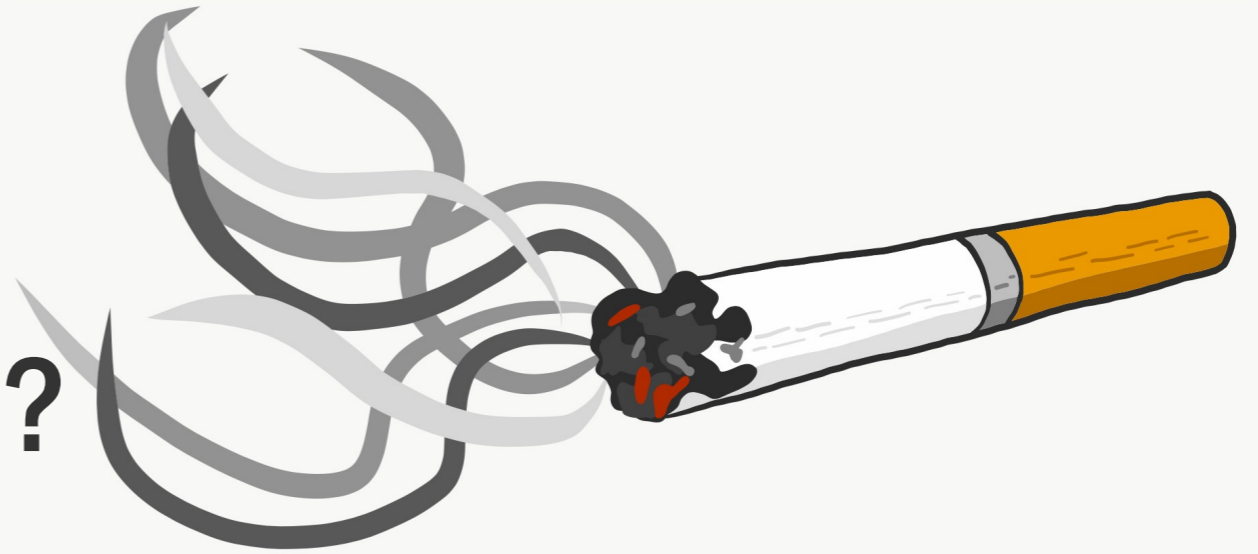


Quédese adentro con las ventanas cerradas en los días de mucho polen y cuando los contaminantes son altos.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.

# ¿Sabe usted que **el humo de segunda mano** es un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!

1.



No permitir que se fume dentro de su casa o automóvil es la única manera de eliminar el humo de segunda mano.

2.



Si alguien fuma en su casa, anímelo a fumar afuera hasta que pueda dejar de hacerlo.

3.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.



# ¿Sabe usted que el humo de leña es un desencadenante del asma?



¡Reduzca su exposición!

1.



Reemplace su estufa de leña con una de calefacción certificada por la EPA. Las estufas de leña nuevas son más eficientes y contaminan menos que los modelos más antiguos.

2.



Haga que un profesional certificado inspeccione su estufa y chimenea todos los años para eliminar la acumulación de creosota y asegúrese de que no haya grietas ni corrientes de aire.

3.



Asegúrese de quemar madera partida apilada que esté seca, que haya estado cubierta y guardada al menos por 6 meses.

4.



Colabore con un proveedor de salud para identificar los desencadenantes del asma y desarrolle un plan de acción para el asma para reducir los desencadenantes en su hogar.