

Controle a estos disparadores del asma:

Humo de cigarrillo Ácaros del polvo

Plagas – Cucarachas y Roedores

Caspa de las mascotas Moho y Hongos Olores fuertes

Más sobre las Diez Acciones Principales:

1. El humo se adhiere a sus prendas. Cuando fume al aire libre use una camisa o cubierta externa que se pueda quitar antes de entrar a su casa.
2. Los revestimientos especiales a prueba de alergia envuelven completamente al colchón, la almohada y el somier y se sellan con un cierre.
3. La alfombra contiene muchos disparadores del asma. Lo mejor es quitar todas las alfombras del dormitorio. Si esto no fuera posible, pase la aspiradora una vez por semana cuando la persona con asma no se encuentre en el dormitorio. Use una aspiradora con bolsas de aspirar especiales a prueba de alergia, filtros HEPA, o aspiración central.
4. Para limpiar, utilice una fregona húmeda y un paño húmedo sobre superficies duras, ver arriba para aspiración.
5. Toda la ropa de cama debe ser lavable a máquina, y la debe lavar en agua caliente y detergente una vez por semana por lo menos. Esto incluye sábanas, fundas de almohadas, mantas, y cobertor del colchón.
6. Busque manchas de humedad o moho, especialmente cerca de las cañerías, y haga las reparaciones necesarias para reducir el moho, las cucarachas y los roedores. Arregle los lavabos/fregaderos con pérdidas.
7. Los recipientes para almacenar alimentos tienen que ser de plástico duro o vidrio para frenar a roedores y cucarachas. Si tiene algún problema, ponga **toda la comida** del almacén en estos recipientes.
8. La limpieza y el almacenamiento deberían de quitar las fuentes de comida para cucarachas y roedores. Si necesita hacer más, intente con las carnadas envenenadas, el ácido bórico (para cucarachas), o las trampas antes de utilizar rocíos pesticidas.
9. No permita la presencia de gatos, perros y mascotas en jaula en su hogar, ya que la caspa y la saliva de las mascotas pueden ser disparadores.
10. Los olores fuertes vienen de los productos de limpieza, perfumes, velas perfumadas, incienso, desodorantes de ambientes, renovadores de aire, humo de la madera, calentadores en espacios sin ventilación, y rocíos pesticidas. Cuando use estos productos, mantenga a la persona con asma fuera del cuarto y airéelo antes de que ellos vuelvan.

**Para obtener más información llame al: 1-866-PACNJ-88 o
Visite nuestro sitio Web en: www.pacnj.org**

Spanish

Aunque la información de este documento ha sido total o parcialmente financiada por la Agencia de Protección Ambiental de los Estados Unidos bajo el acuerdo de ayuda X-982551-01-00 con la Asociación Norteamericana para el Pulmón de Nueva Jersey, no ha pasado por el proceso de revisión para publicaciones de la Agencia y por lo tanto, no necesariamente refleja los puntos de vista de la Agencia y no se debe suponer ningún respaldo oficial.

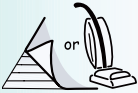
Diez Acciones Principales para Controlar los Disparadores de Asma en su Hogar



1. No fume en lugares cerrados (o en el carro).



2. Cubra los colchones, somieres y almohadas con revestimientos especiales a prueba de alergia.



3. Quite la alfombra del dormitorio o aspirela a menudo.



4. Limpie su hogar con regularidad para quitar el polvo.



5. Lave la ropa de cama en agua caliente todas las semanas.



6. Repare pérdidas y problemas de humedad.



7. Almacene todos los alimentos en contenedores herméticos o en el refrigerador.



8. Limpie las migas y la vajilla sucia y retire la basura todos los días.



9. Mantenga a los gatos, perros y mascotas en jaulas fuera de su hogar.



10. Evite el uso de productos con olores fuertes cerca de los miembros de la familia con asma.

Estos pasos de acción pueden reducir los disparadores del asma. Esto puede reducir los ataques de asma. Recuerde, **el Asma Necesita de Acción.**



 **The Pediatric/Adult
Asthma Coalition
of New Jersey** Spanish
"Your Pathway to Asthma Control"

Patrocinado por
 **AMERICAN
LUNG
ASSOCIATION**
of New Jersey

Llame al: 1-866-PACNJ-88 o visite nuestro sitio Web en: www.pacnj.org