

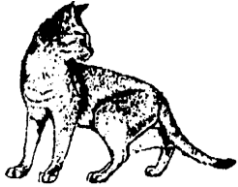

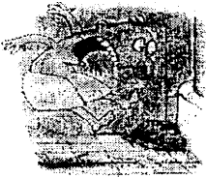


**Factores desencadenantes del asma**

Alergeno	Cómo evitar los factores desencadenantes
 <b>Humo ambiental del tabaco</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No permita que se fume en la casa. Coloque carteles de “Prohibido fumar” en su casa.</li> <li>• No fume ni permita que se fume en el automóvil.</li> <li>• Obtenga ayuda para dejar de fumar: Línea de PA para dejar de fumar 877-724-1090. Línea de NJ para dejar de fumar 866-657-8677. Línea de DE para dejar de fumar 866-409-1858.</li> </ul>
 <b>Ácaros del polvo</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cubra colchones y almohadas con fundas con cierre a prueba de polvo.</li> <li>• Lave las sábanas y las cobijas una vez a la semana en agua caliente.</li> <li>• Escoja para los niños juguetes de peluche que se puedan lavar y lávelos a menudo en agua caliente.</li> <li>• Mantenga los juguetes de peluche alejados de las camas.</li> </ul>
 <b>Caspa de mascotas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Contemple la posibilidad de mantener a las mascotas fuera de la casa o incluso trate de buscar un nuevo hogar para su mascota.</li> <li>• Mantenga a las mascotas fuera de los dormitorios y otras áreas de la casa usadas para dormir, en todo momento.</li> <li>• Coloque un paño sobre las salidas de la calefacción en la habitación de su hijo(a).</li> <li>• Mantenga las mascotas alejadas de los muebles tapizados con tela.</li> <li>• Limpie el polvo de los muebles una vez por semana.</li> </ul>
 <b>Insectos (Cucarachas)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• No deje alimentos expuestos – guárdelos en envases herméticos. Vacíe el cubo de basura todos los días.</li> <li>• Limpie de inmediato todos los restos de comida o líquidos derramados.</li> <li>• Use cebo para cucarachas para atraparlas.</li> <li>• Si necesita utilizar un atomizador, asegúrese de hacerlo cuando el niño no se encuentre en la casa; ventile la habitación por varias horas.</li> </ul>
 <b>Moho</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Lave las paredes para eliminar el moho y seque por completo. Lave con lejía (blanqueador) las paredes y la cortina de la ducha al menos una vez al mes.</li> <li>• Repare las cañerías u otras fuentes de agua con filtraciones.</li> <li>• Mantenga las plantas fuera de la habitación de su hijo(a).</li> <li>• De ser posible, utilice un deshumidificador para la casa.</li> </ul>