

Material Educativo para el Paciente y la Familia

MEDICINA PULMONAR

Provocantes de asma

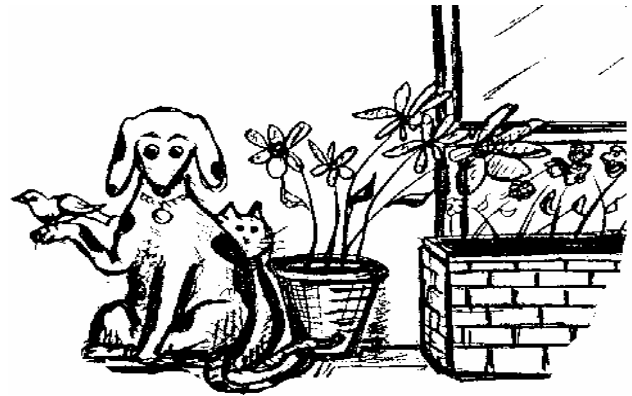
Para niños y familias

¿Qué son los provocantes del asma?

Los provocantes de asma son las cosas que hacen que te de asma. Enfermarse de catarro es un provocante de asma, pero también hay otras cosas como moho en tu casa o polen en el aire. Cada persona tiene diferentes provocantes de asma.

¿Cuáles son algunos provocantes de ataques de asma?

- Catarros
- Algunos árboles y plantas
- Pasto
- Ejercicio vigoroso
- Perfume
- Polvo
- Aerosoles para el cabello
- Contaminación ambiental
- Cucarachas
- Humo de tabaco
- Preocuparse
- Estar enojado



- Humo de automóviles
- Algunos pesticidas
- Algunas medicinas (como aspirina)
- Animales peludos
- Moho
- Humo de fogatas o estufas de leña

¿Por qué es bueno saber cuáles son mis provocantes?

¡Tú mismo puedes evitar algunos de los provocantes! Te puedes mantener alejado de los perros si es que eres alérgico a ellos. Si el perfume de alguien es demasiado fuerte, puedes salirte de la habitación. Si tus padres fuman, es mejor que lo hagan afuera solamente – nunca dentro de la casa o en el automóvil. Si tus padres quieren dejar de fumar, diles que hablen con su proveedor de atención médica. Mantente alejado de aquellas cosas que puedan hacer que te empiece un ataque de asma. A estos se les llama provocantes. Cada quien tiene diferentes provocantes y tu necesitarás descubrir cuáles son los tuyos.

Center for Children with Special Needs
A Program of

Children's
Hospital & Regional Medical Center
Seattle, Washington

Washington State Department of
Health
Children with Special Health Care Needs Program

¿Cuáles son mis provocantes de asma?

En la primera parte del cuadro anota todos los provocantes que tú sepas. En la segunda parte del cuadro anota lo que tú puedes hacer para evitar o controlar tus provocantes. Las primeras dos líneas son ejemplos.



Mis provocantes	Lo que puedo hacer para evitarlos o controlarlos
<i>Gatos</i>	<i>Pídele a alguien que saque al gato</i>
<i>Correr vigorosamente(basketball)</i>	<i>Tomar mis medicinas vía inhalador 20 minutos antes de empezar a jugar, hacer ejercicio o participar en un partido</i>

Algunas veces es difícil evitar mis provocantes

Tienes razón, y algunas veces simplemente no puedes hacer nada para evitarlos. Sin embargo, es posible que puedas hacer más de lo que tú te imaginas. Veamos, aquí hay otra lista. En la primera columna, anota tus provocantes. En la segunda columna anota algunas de las razones por las cuales es difícil evitar tus provocantes. En la tercer columna anota algunas ideas de lo que podrías hacer. Los primeros dos renglones son ejemplos.

Provocantes	Razones por las cuales es difícil evitar mis provocantes	Ideas de lo que puedo hacer
<i>Gatos</i>	<i>Tenemos un gato</i>	<i>Mantener al gato alejado de mi recamara</i>
<i>Ácaros en mi cama</i>	<i>Duermo en mi cama todas las noches</i>	<i>Lavar mis sábanas en agua caliente cada semana</i>

Este volante ha sido revisado por proveedores de atención médica de la comunidad y del Hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar de acuerdo a esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño. Adaptado de Viviendo con Asma, Hospital y Centro Médico Regional Children's. Gracias a Laura Castello, ilustradora, Neal Starkman, escritor, Flashpoint Development.

PARA MÁS INFORMACIÓN

- Medicina Pulmonar, (206) 987-2174
- El proveedor de atención médica de su niño
- El sitio de Children's en la red www.cshcn.org
- Línea de recursos Children's (206) 987-2500 o (866) 987-2500 gratis Washington, Alaska, Montana, Idaho, o www.seattlechildrens.org

El hospital Children's pondrá a disposición esta información en formatos alternativos si así se solicita,. Comuníquese con el departamento de Mercadotecnia y Comunicaciones al (206) 987-5205.

Este volante lo revisó el personal clínico del hospital Children's. Sin embargo, las necesidades de su niño son únicas. Antes de actuar o depender de esta información, por favor consúltelo con el proveedor de atención médica de su niño.

