

Desencadenantes del asma



Los desencadenantes del asma son cosas que empeoran los síntomas del asma. Algunos síntomas del asma son:

- Dificultad respiratoria
- Opresión o dolor en el pecho
- Sibilancias (un silbido bajo o fuerte cuando aspira o exhala)
- Tos

Es importante averiguar qué desencadenantes empeoran su asma. Usted puede tener muchos desencadenantes o solo uno. Por ejemplo, estar activo podría ser un desencadenante del asma para algunas personas. Asegúrese de saber cómo utiliza sus medicamentos para el asma.

A continuación, incluimos una lista de desencadenantes del asma, en dónde se pueden encontrar y qué puede hacer para reducir su exposición.

Desencadenantes del asma	En dónde se pueden encontrar	Marque qué puede hacer
 <p>Mascotas</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Escamas de piel (caspa) • Saliva • Pelaje de animal • Orina y heces de mascotas 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Limpie su casa a fondo si ha vivido una mascota allí <input type="checkbox"/> Mantenga a las mascotas alejadas del lugar donde duerme
 <p>Ácaros</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Colchón • Almohadas • Sábanas y cubrecamas • Alfombras • Muñecos de peluche 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Cubra su colchón y almohada con una funda a prueba de polvo <input type="checkbox"/> Lave las sábanas, cubrecamas y muñecos de peluche todas las semanas <input type="checkbox"/> Pase la aspiradora por la alfombra todas las semanas
 <p>Fumar y vapear</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Exposición al cigarrillo o al vapeo • Residuos de humo o aerosol de cigarrillos electrónicos 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Evite fumar o vapear <input type="checkbox"/> Evite las zonas en donde la gente fuma o vapea <input type="checkbox"/> Llame a CalOptima Health para solicitar ayuda para dejar de fumar
 <p>Cucarachas y excrementos</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zonas sin limpiar • Lugares oscuros y húmedos • Superficies con migas de comida 	<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Mantenga los alimentos y la basura en recipientes cerrados <input type="checkbox"/> Mantenga las superficies limpias <input type="checkbox"/> Pase la aspiradora de forma regular

Desencadenantes del asma

Desencadenantes del asma	En dónde se pueden encontrar	Marque qué puede hacer
 Tiempo	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios en la humedad o temperaturas bajo cero 	<input type="checkbox"/> Hable con su médico sobre sus medicamentos
 Polen	<ul style="list-style-type: none"> • Polen de las plantas, como pasto, hierbas, árboles y flores 	<input type="checkbox"/> Use una mascarilla los días ventosos <input type="checkbox"/> Quédese dentro con las ventanas cerradas cuando el nivel de polen es alto
 Moho	<ul style="list-style-type: none"> • Se puede encontrar en zonas húmedas como las paredes del baño, ventanas o tuberías 	<input type="checkbox"/> Arregle las tuberías que gotean <input type="checkbox"/> Quite todos los artículos con moho, dañados por el agua <input type="checkbox"/> Seque bien las superficies inmediatamente después de limpiar
 Contaminación y olores	<ul style="list-style-type: none"> • Smog en el aire • Lugares con muchos automóviles y fábricas • Pintura, suministros de limpieza y perfumes 	<input type="checkbox"/> Quédese dentro si la calidad del aire es mala <input type="checkbox"/> Use un purificador de aire si es posible <input type="checkbox"/> Cambie el filtro del aire acondicionado con frecuencia
 Estado emocional extremo	<ul style="list-style-type: none"> • Cambios en la respiración cuando llora, se enfada o se ríe demasiado 	<input type="checkbox"/> Hable con su médico acerca de formas de reducir el estrés o medicamentos que le puedan ayudar
 Infecciones	<ul style="list-style-type: none"> • Cuando tiene un resfrío, gripe o COVID-19 	<input type="checkbox"/> Comuníquese con su médico de inmediato o busque atención médica



Si tiene preguntas sobre este contenido, llame a Servicios para Miembros de CalOptima Health a los números gratuitos que se encuentran a continuación. Contamos con personal que habla su idioma. Visítenos en www.caloptima.org/healthandwellness o escanee el código QR para ver videos de salud. Medi-Cal: 1-888-587-8088 (TTY 711), de lunes a viernes, de 8 a. m. a 5:30 p. m. OneCare (HMO D-SNP), a Medicare Medi-Cal Plan: 1-877-412-2734 (TTY 711), las 24 horas del día, los 7 días de la semana.