



How To Control Things That Make Your Asthma Worse

This guide suggests things you can do to avoid your asthma triggers. Put a check next to the triggers that you know make your asthma worse and ask your doctor to help you find out if you have other triggers as well. Then decide with your doctor what steps you will take.

BEDROOM

Ridding the bedroom of asthma triggers means the person with asthma can spend a great portion of the day — eight hours or more — in an allergen-free environment.

The most likely triggers in the bedroom are dust mites and pets. Dust mites are tiny bugs too small to see. They are often found in mattresses, pillows, bedding, carpets, upholstered furniture and stuffed toys. Many people with asthma are allergic to the droppings and body parts of dust mites.

To fight dust mites, think about places where dust collects, then clean those spots often.

- Take up wall-to-wall carpet. If you can't do that, vacuum at least once a week.
- Encase the pillows, mattress and box springs in special covers designed to keep out dust mites.
- Wash the bedding each week in hot water. That will kill and wash away any dust mites.
- Remove or wash stuffed animals often.
- Get new bed pillows at least twice a year.
- When you dust, use a damp rag so you collect the dust rather than move it around.

To lessen the chance pet dander is in the room, keep pets off the bed and out of the bedroom.

LIVING ROOM

The most common triggers in the living room are dust mites, pets, strong smells, wood smoke and tobacco smoke.

If you have somebody with asthma living in the home, you should never smoke in the home. Also, limit or eliminate the use of wood smoke and fireplaces in the home.

To reduce other triggers:

- Keep pets off of furniture so their dander does not get into the fabric.
- Avoid wall-to-wall carpet and heavy curtains.
- Vacuum and dust at least once a week.

ANYWHERE IN THE HOME

- If you smoke, do not smoke in your house.
- Stay away from scented candles, incense, potpourri or infusions.
- Avoid using fireplaces in the home, especially if you have a wood-burning fireplace. If you do use it, make sure it is properly ventilated.
- When cooking out, make sure your child does not stand near the grill or an open pit.

BATHROOM

The primary triggers in the bathroom are mold and strong odors, such as hairspray, perfume, scented candles and air fresheners. To reduce asthma triggers in the bathroom:

- Always use the fan in the bathroom when you shower or take a bath; it will help surfaces dry faster. If you don't have a fan, be sure to clean bathroom surfaces, towels and shower curtains often.
- Avoid heavy perfume, lotions and body products.
- Use cleaning products without strong odors, or clean when the person with asthma is not home.
- Clean shower stalls, tubs and sinks weekly.

Also remember the bathroom is a place to wash off triggers. Outdoor triggers can become indoor triggers when kids play outside. Make sure your children take a bath and wash their hair before going to bed. This includes all kids, not just a child with asthma, particularly if your kids share a room.

KITCHEN

In the kitchen, think about cockroaches. Many people with asthma are allergic to cockroach droppings, and exposure to cockroaches can trigger asthma symptoms.

To prevent problems in the kitchen:

- Clean up any crumbs on the counter right away.
- Store food in airtight containers.
- Wash away grease on and around the stove.
- Take out trash daily or use a trash can with a tight lid.
- Repair any leaky faucets that could attract cockroaches or cause mold.
- If you have gas appliances, run the exhaust fan when cooking.

Also, if your home has a gas stove, be aware that it releases nitrogen dioxide, which can bother some people with asthma. When you cook, use an exhaust fan or make sure the person with asthma is out of the kitchen.



Cómo controlar los factores que empeoran el asma

Esta es una guía con recomendaciones para controlar los factores que causan asma. Marque cada uno que sepa que empeore su situación y consulte con su médico para identificar otros factores. Luego, decidan en conjunto los pasos a seguir.

DORMITORIOS

Deshacerse de los factores que provocan asma de los dormitorios significa que la persona con asma pueda pasar una buena parte del día en un espacio libre de alérgenos, mínimo ocho horas.

Los ácaros de polvo y las mascotas son los factores principales que provocan asma en un dormitorio. Los ácaros de polvo (*dermatophagoides pteronyssinus*) son insectos diminutos, invisibles al ojo humano. Se esconden en colchones, almohadas, cubrecamas, alfombras, muebles tapizados y juguetes de peluche. Muchas personas con asma son alérgicas a desechos y partes del cuerpo de los ácaros de polvo.

Para eliminar ácaros de polvo, hay que limpiar los sitios donde se acumule polvo.

- Elimine las alfombras. Si no es posible, aspire mínimo una vez a la semana.
- Use cubiertas anti ácaros de polvo en almohadas y colchones.
- Lave cubrecamas una vez a la semana con agua caliente para matar y eliminar ácaros de polvo.
- Cambie de lugar o lave los animales de peluche.
- Cambie las almohadas mínimo dos veces al año.
- Desempolve con un trapo húmedo para recolectar el polvo.

Evite la presencia de pelaje animal, no permita que las mascotas suban a las camas ni que permanezcan en la habitación.

SALAS DE ESTAR

Los factores más comunes en las salas son los ácaros de polvo, las mascotas, los olores fuertes, el humo de madera y de tabaco.

Si vive con alguien con asma, nunca debería de fumar en la casa. También debe de limitar el humo de madera o clausurar chimeneas dentro de casa.

Cómo limitar otros factores:

- No permita que las mascotas suban a los muebles para evitar pelaje en la tela.
- Evite alfombras que cubran el espacio por completo.
- Aspire y sacuda semanalmente.

EN CUALQUIER PARTE DE LA CASA

- No fume en casa.
- No use velas aromáticas, incienso, flores secas aromáticas e infusiones.
- No use chimeneas en casa, especialmente si son de leña. En caso de usarla, debe estar apropiadamente ventilada.
- Si cocina al aire libre, evite que los niños estén cerca del asador o de la leña.

BAÑOS

Los factores más comunes en un baño son el moho y los olores fuertes, como aerosoles, perfumes, velas aromáticas y ambientadores. Cómo reducir fuentes de asma en los baños:

- Use el ventilador durante las duchas para que las superficies se sequen más rápido. Si el baño no cuenta con ventilador, limpie las superficies, toallas y cortinas frecuentemente.
- No use perfumes, lociones y productos corporales con olores fuertes.
- Use limpiadores sin olores fuertes o limpie cuando la persona con asma esté fuera de casa.
- Limpie regaderas, bañeras y lavamanos semanalmente.

Dado que el baño sirve para lavarse, los factores externos que causan asma pueden convertirse en factores internos. Es importante que todos sus hijos, no solo el que tenga asma, se bañen y se laven el cabello antes de acostarse, especialmente si comparten cuarto.

COCINA

Las cucarachas son la causa principal. Muchas personas con asma son alérgicas a los desechos de las cucarachas y estar expuestos a ellas puede provocar síntomas asmáticos.

Cómo prevenir problemas en la cocina:

- Retire migajas de las superficies inmediatamente.
- Guarde alimentos en contenedores sellados.
- Limpie y quite grasa de la estufa y a su alrededor.
- Saque la basura a diario o use contenedores con tapa segura.
- Repare goteras que puedan atraer cucarachas o causar moho.
- Penda el extractor si cocina con estufa de gas.

Si cuenta con estufa de gas, también recuerde que libera dióxido de nitrógeno, que puede afectar a personas con asma. Cocine con el extractor prendido o cuando la persona con asma no esté presente.