



## Desencadenantes del asma

---

### ***¿Qué es un desencadenante del asma?***

- Hay muchas cosas que pueden provocar los síntomas del asma, se las llama desencadenantes.
- Los desencadenantes del asma son diferentes para cada persona.
- Es importante tratar de controlar el contacto de su niño con las cosas que le agravan el asma.
- A veces es difícil saber con exactitud qué cosas le desencadenan el asma a un niño. Usted debe colaborar estrechamente con el médico o la enfermera para identificar los desencadenantes específicos de su niño.
- Hay 2 tipos de desencadenantes que pueden agravarle el asma a su niño: los irritantes y las alergias.

### ***¿Qué es un irritante?***

- Un irritante es cualquier sustancia que irrita la nariz, la garganta o las vías respiratorias.
- Algunos irritantes comunes son:
  - El humo de cigarrillo—es importante que nadie fume en la casa o el automóvil de un niño con asma.
  - Los olores fuertes—evite los rociadores (“sprays”) en aerosol, los perfumes y las soluciones de limpieza de aroma fuerte en su hogar. Trate de limpiar cuando el niño no está en la casa.
  - Los resfriados—enséñele a su niño a lavarse las manos con frecuencia. Muchos niños con asma deben vacunarse contra la influenza (gripe) cada año. Consulte con el médico de su niño si esto sería apropiado en su caso.

### ***¿Cómo afectan las alergias al asma de mi niño?***

- Muchos niños con asma tienen alergias. Las alergias pueden agravar el asma.
- En los niños con alergias, el sistema inmunológico se vuelve sensible a ciertos agentes llamados alérgenos.
- La exposición a estos alérgenos aumenta la inflamación (hinchazón) de las vías respiratorias, y puede activar los síntomas del asma.
- La inflamación continuada de las vías respiratorias hace que éstas se vuelvan más sensibles a los desencadenantes.
- Si usted sospecha que su niño tiene alergias, debe hablar con su médico o enfermera para que lo refiera a un especialista en alergias. El especialista puede determinar con precisión a qué cosas es alérgico su niño para que ustedes sepan lo que deben evitar.
- Algunas alergias comunes incluyen:
  - Animales domésticos: mantenga los animales peludos o con plumas fuera de la casa y especialmente fuera del dormitorio.

***Asthma Triggers (Spanish)***

- Pestes (ratones, cucarachas): mantenga la cocina limpia y toda la comida en recipientes cerrados. Contratar a un exterminador profesional de ratas e insectos es la manera mejor de controlar las pestes en el hogar.
- Ácaros (insectos diminutos) del polvo: lave la ropa de cama en agua caliente. Quite los juguetes y animales de peluche de la cama de su niño. Trate de desempolvar y de limpiar con aspiradora una vez por semana cuando el niño alérgico no esté en el cuarto. Puede ser útil cubrir el colchón y las almohadas con fundas a prueba de ácaros.
- Moho: el moho puede crecer en los azulejos de los baños, los sótanos y a la intemperie, en la tierra, las hojas y las pilas de abono. Limpie con blanqueador diluido para el hogar (Lysol®) para evitar el aumento del moho. El uso regular de un deshumidificador también contribuye a prevenir su crecimiento. Evite poner plantas, peceras y humidificadores en el cuarto de su niño.
- Polen: mantenga las ventanas y puertas cerradas durante las estaciones de mucho polen y use un aire acondicionado con filtro que pueda limpiarse a menudo. El niño debe ducharse y lavarse el pelo después de estar mucho tiempo a la intemperie.

---

Enviar comentarios o preguntas a: [Familyed@childrens.harvard.edu](mailto:Familyed@childrens.harvard.edu)

---