

# Reducir los desencadenantes del asma en un entorno de cuidado infantil

Las personas con asma pueden ser más sensibles a ciertos aspectos o alérgenos que las que no la tienen. Estos aspectos se denominan desencadenantes, ya que pueden desencadenar una reacción o malestar.

Estos son algunos de los desencadenantes asmáticos más comunes y cómo se pueden minimizar sus efectos.

## Ácaros del polvo

Trapee con un trapeador húmedo todos los pisos duros, limpie las superficies, lave las alfombras, mantas y juguetes de peluche con agua caliente.



## Alérgenos animales y caspa de mascotas

Mantenga las instalaciones libres de mascotas peludas, como perros, gatos y pájaros.



## Cucarachas

Guarde los alimentos en recipientes herméticos y trapee, barra o limpie rápidamente los derrames y las migas.



## Roedores

Mantenga la basura en contenedores bien tapados y repare las grietas en las paredes, pisos y techos.



## Polen

Mantenga las ventanas cerradas (si el centro tiene otras fuentes de ventilación) y limite las actividades al aire libre durante las épocas de alto polen.



## Medicina

Consulte el plan médico del niño para determinar los medicamentos adecuados.



## Irritantes en el aire

Imponga un ambiente libre de humo y evite los materiales con vapores fuertes, es decir, ambientadores, productos de limpieza perfumados y jabones.



## Infecciones respiratorias y resfriados

Reduzca la propagación de infecciones virales lavándose las manos. Estar informado sobre las necesidades específicas que puede tener una persona con condiciones comórbidas.



## Ejercicio y actividad física

Esté atento y bien informado sobre cualquier medicamento de alivio rápido que se pueda usar en casos de asma inducida por el ejercicio.



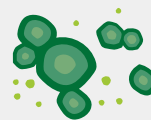
## El clima

Limite las actividades al aire libre en casos de calor o frío extremos, y considere limitar la actividad en los días de alerta por alto nivel de polen.



## Moho y hongos

Tenga en cuenta la reducción de la humedad en las áreas de posibles mohos y hongos, como baños y lavabos.



## Emociones y sentimientos fuertes

Preste atención a la situación, mantenga la calma y haga que el niño respire profunda, constante y lentamente.

