



# CÓMO MANTENER CONTROLADO SU ASMA EN ESTA PRIMAVERA

La primavera llegó y esta puede ser una época desagradable para quienes sufren de asma o tienen alergias. Si las reacciones alérgicas empeoran su asma, es importante tratarlas para prevenir ataques graves. Aquí le mostramos unos cuantos consejos que pueden aliviar algunos de sus síntomas y mantener controlados su asma y sus alergias.

## PLATIQUE CON SU PROVEEDOR DE ATENCIÓN MÉDICA:

- Asegúrese de mantenerle informado si usted empieza a tener problemas para controlar sus síntomas de asma o alergia.
- Si los ataques de asma son frecuentes durante los meses de primavera, hable con su proveedor de cuidados para el asma acerca de hacerse una prueba de alérgenos comunes.

## TOME MEDICAMENTOS PARA LA ALERGIA:

- Si tiene alergias de primavera, su proveedor podría recomendarle que empiece a tomar un medicamento para la alergia más o menos una semana antes de que inicie la estación.

## LAVE Y SEQUE BAJO TECHO TODA SU ROPA, INCLUSO SU ROPA DE CAMA:

- Lave la ropa de cama con agua caliente y jabonosa una vez a la semana. Seque su ropa en la secadora, no en un tendedero al aire libre.
- Los tendederos al aire libre pueden dejar cubierta de polen su ropa recién lavada.

## USE GAFAS PARA SOL Y UN SOMBRERO:

- Las gafas para sol y otro tipo de prendas protectoras ayudarán a mantener el polen alejado de sus ojos y de su cabello.

## LIMITE EL CONTACTO CON MASCOTAS EN EXTERIORES:

- Limite el contacto cercano con las mascotas que pasan mucho tiempo en exteriores.

## MANTÉNGASE AL CORRIENTE CON SUS MEDICAMENTOS PARA EL ASMA:

- Es muy importante que tenga a la mano su inhalador de rescate (como albuterol o ProAir) en caso de que lo necesite.
- Reducir la inflamación de las vías respiratorias con el uso de su medicamento de control (como Flovent, QVAR o Advair), tal como se lo recetaron, puede ayudar a prevenir ataques de asma.

## QUITE EL POLLEN DE SU CUERPO:

- Báñese y lave su cabello con champú antes de irse a dormir. Esto quitará el polen de su cabello y de su piel, y así el polen no llegará a sus sábanas.

## LIMITE SUS ACTIVIDADES AL AIRE LIBRE:

- Cuando la cantidad de polen en el aire sea alta, limite el tiempo que pasa en exteriores.
- Por la mañana es cuando suele haber mayor cantidad de polen en el aire. Es mejor evitar estar al aire libre entre las horas pico, de 5 a. m. a 10 a. m.
- Consulte el canal del clima o alguna herramienta para rastrear alérgenos que pueda advertirle sobre los niveles de polen que hay en su área.

## MANTENGA FUERA EL AIRE DEL EXTERIOR:

- Mantenga cerradas las ventanas durante la temporada de polen y use el aire acondicionado central con un adaptador para filtro HEPA. Esta recomendación es aplicable para su hogar y para cualquier vehículo.

\*Nota: Es muy importante asegurarse de que su hijo/a tenga suficiente cantidad de sus medicamentos recetados para el asma, tanto para uso diario como para emergencias. Asegúrese de resurtir los medicamentos correctos y que estén a la mano, además de que no hayan caducado. Los medicamentos de su hijo/a podrían salvarle la vida. Un espaciador ayuda a garantizar que la medicina alcance adecuadamente los pulmones de su hijo/a. No importa la edad de su hijo/a, su apoyo es importante. Cerciórese de que tenga los medicamentos adecuados y que los esté tomando correctamente. Incluso si su hijo/a se siente bien o parece estarlo, es importante que siga tomando sus medicamentos de control tal como están recetados. Si necesita asesoría médica o apoyo, pregunte a su médico o farmacéutico local.

Todos los alumnos y sus padres deberán contactar a su médico y a su enfermera escolar para obtener más información. Para obtener información adicional, visite [bphc.org/asthma](http://bphc.org/asthma)