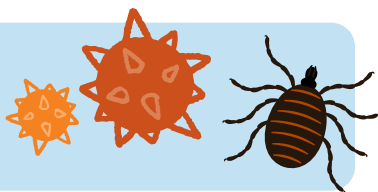


# How to Avoid Triggers That Make Your Asthma Worse

This guide offers tips to avoid triggers. Put a check next to the triggers that you know make your asthma worse and work with your doctor to 1) identify which tips you can use together based on your asthma and 2) find out if you have other triggers.

## ALLERGENS



### Dust Mites

These tiny bugs, too small to see, can be found in every home—in dust, mattresses, pillows, carpets, cloth furniture, sheets and blankets, clothes, stuffed toys, and other cloth-covered items. If you are sensitive:

- Use four-sided, zippered, plastic or vinyl mattress and pillow covers that prevent dust mites from going through them.
- Use HEPA filtration vacuum cleaners or allergen proof vacuum bags.
- Stay out of rooms before and after vacuuming.

### Pollen and Outdoor Mold

When pollen or mold spore counts are high try to:

- Keep your windows closed.
- If you can, stay indoors with windows closed from late morning to afternoon, when pollen and some mold spore counts are at their highest.
- If you do go outside, change your clothes as soon as you get inside, and put dirty clothes in a covered hamper or container to avoid spreading allergens inside your home.

Ask your health care provider if you need to take or increase your anti-inflammatory medicine before the allergy season starts.

### Cockroaches and Rodents

Pests like these leave droppings that may trigger your asthma. If you are sensitive:

- Consider an integrated pest management plan.
- Keep food and garbage in closed containers to decrease the chances for attracting roaches and rodents.
- Use poison baits, powders, gels, or paste (for example, boric acid) or traps to catch and kill the pests.
- Avoid using sprays.

### Animal Dander

Some people are allergic to the flakes of skin or dried saliva from animals with fur or hair. If you are sensitive and have a pet:

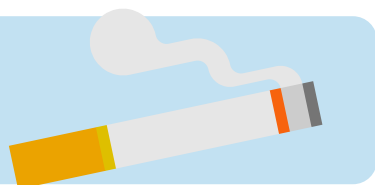
- Consider keeping the pet outdoors.
- Try limiting to your pet to commonly used areas indoors. Keep pets out of the bedroom.

### Indoor Mold

If mold is a trigger for you, you may want to:

- Explore professional mold removal or cleaning to support complete removal.
- Wear gloves to avoid touching mold with your bare hands if you must remove it yourself.
- Always ventilate the area if you use a cleaner with bleach or a chemical with strong smell.

## IRRITANTS



### Tobacco Smoke

- If you smoke or vape (electronic cigarettes), visit [smokefree.gov](http://smokefree.gov), call 1-800-QUIT-NOW, or ask your health care provider for ways to help you stop. Ask family members to get help to stop smoking.
- Do not allow smoking or vaping in your home or car.

### Strong Chemicals

- Avoid use of fireplace. Use exhaust fan or keep windows open when using a gas stove for cooking.
- Try to stay away from strong odors and sprays, such as air fresheners, diffusers, perfume, talcum powder, hair spray, and paints.

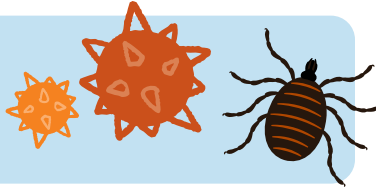
### Other Things That Can Make Asthma Worse

- Do not eat dried fruit, processed potatoes, or shrimp if they cause asthma symptoms.
- Cold air: Cover your nose and mouth with a scarf or face mask on cold or windy days.
- Other medicines: Tell your doctor about all the medicines you take.

# Cómo Evitar Desencadenantes Que Empeoran Tu Asma

Esta guía ofrece sugerencias para evitar desencadenantes del asma. Haz una marca al lado de los desencadenantes que crees que empeoran tu asma y pide la ayuda de tu doctor para 1) identificar los consejos que puedes usar en conjunto en base al tipo de asma que tienes y 2) averiguar si eres susceptible a otros desencadenantes.

## LOS ALÉRGENOS



### Ácaro del polvo

Estos pequeños bichos, demasiado pequeños para verlos, se encuentran en cada hogar—en el polvo, los colchones, las almohadas, las alfombras, los muebles de tela, las sábanas y las mantas, la ropa, los peluches, y otras cosas de tela—. Si eres susceptible a este tipo de alérgeno:

- Usa fundas protectoras de cuatro lados, con cremallera, de plástico o de vinilo en los colchones y las almohadas para prevenir que los ácaros del polvo se metan.
- Usa aspiradoras con un filtro de partículas de alta eficiencia (HEPA).
- Mantenerse fuera de las habitaciones antes y después de pasar la aspiradora.

### Polen o el moho del exterior

Cuando los niveles de esporas de polen o moho están altos, trata de:

- Mantener las ventanas cerradas.
- Estar adentro, si puedes, con las ventanas cerradas cuando el polen y los niveles de esporas de moho están altos.
- Cambiarse de ropa, si sales, tan pronto como entres a casa y poner la ropa sucia en un cesto cubierto u otro recipiente para no esparcir alérgenos dentro del hogar.

Preguntarle a tu proveedor de salud si debes tomar o aumentar el nivel de tu medicina antiinflamatoria antes del inicio de la temporada de alergias.

### Cucarachas y roedores

Pestes como estas dejan excremento que puede provocar tu asma. Si eres susceptible a este tipo de alérgeno:

- Considera un plan integrado para manejar pestes.
- Mantén la comida y la basura en recipientes cerrados para reducir la posibilidad de atraer cucarachas y roedores.
- Atrapar o matar las pestes con cebos venenosos, polvos, geles, o pastas (por ejemplo, ácido bórico) o trampas.
- Evita usar repelentes.

### Caspa de animales

Algunas personas son alérgicas a la caspa o la saliva seca de animales con pelo. Si eres susceptible a este tipo de alérgeno y tienes una mascota:

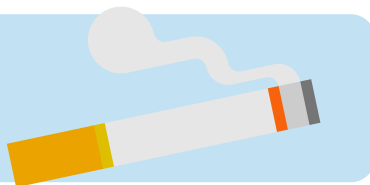
- Considera mantener la mascota afuera.
- Trata de limitar que tu mascota ande por las áreas sociales dentro del hogar. Evita que entren a los lugares donde duerme.

### Moho del interior

Si el moho es un desencadenante para ti, podrías:

- Explorar la idea de ayuda profesional en la extracción del moho o de una compañía de limpieza para eliminarlo completamente.
- Usar guantes si tienes que quitar el moho
- Ventilar el área si usas un producto de limpiar con cloro o uno que tiene un olor fuerte.

## LOS AGENTES IRRITANTES



### Humo del tabaco

- Si fumas o usas cigarro electrónico, visita [español.smokefree.gov](http://español.smokefree.gov), llama 1-800-QUIT-NOW, o habla con tu proveedor de salud sobre cómo puedes dejar de fumar. Pídele a tus familiares que dejen de fumar buscando ayuda.
- No dejes que nadie fume o use cigarrillos electrónicos en tu casa o carro.

### Olores Fuertes

- Si es posible, evita usar una chimenea. Dirige el humo de la estufa de gas hacia afuera usando un extractor de aire o manteniendo las ventanas abiertas.
- Evita los olores fuertes o aerosoles como los ambientadores, difusores, perfumes, los polvos de talco, fijador de cabello, y las pinturas.

### Otras cosas que pueden empeorar el asma

- Frutas secas, papas procesadas, o camarones si provocan síntomas del asma.
- El aire frío: Cuando hace mucho frío o viento, cubre tu nariz y boca con una bufanda o mascarilla.
- Otras medicinas: Consulta con tu proveedor de salud todas las medicinas que tomas.