

El Alergeno de la Cucaracha y el Asma

Preguntas Adicionales para Suplementar el Cuestionario de Historia Ambiental:

- ¿Aproximadamente cuantas cucarachas ve usted en su casa diariamente?
- ¿Ve usted rastros de caca de cucaracha?
- ¿Cómo se deshace de las cucarachas en la casa?
- ¿Hay cucarachas en la clase del colegio del niño o en otros lugares donde el/ella pasa el tiempo?

Posibles Intervenciones:

La erradicación puede ser muy difícil, especialmente en los edificios de departamentos, y generalmente dura poco tiempo. Las cucarachas siguen las fuentes de alimento y agua de la casa. En general, **se debe aplicar primero el método menos tóxico para el control de cucarachas.**

- **Limpie todos y cada uno de los restos de alimentos/migas/derrames tan pronto como sea posible**
- **Guarde los alimentos y la basura en recipientes cerrados**
- **Evite derramar alimentos en la casa, especialmente en los dormitorios**
- **Arregle las filtraciones de agua y lavabos**
- **Trapee el piso de la cocina por lo menos una vez a la semana**
- **Limpie la superficie de los mesones diariamente**
- Saque la basura todos los días
- Vea si no hay rajaduras o grietas fuera de la casa por donde las cucarachas puedan entrar
- **Aplique el manejo integrado de plagas (MIP) para la exterminación –los métodos menos tóxicos primero**
- Use polvo de ácido bórico debajo de la cocina y de otros artefactos
- Utilice las carnadas y los gels. Se recomienda recurrir a un exterminador profesional con licencia
- Si decide aplicar los pesticidas usted mismo, lea la etiqueta del producto y siga cuidadosamente todas las instrucciones
- Evite utilizar aspersores de líquidos en la casa, especialmente en los lugares donde el niño gatea, juega o duerme
- **Nunca trate de aplicar pesticidas industriales fuertes que requieran ser disueltos**

Seguimiento/Notas:

El Humo de Tabaco Ambiental y el Asma

El humo de los cigarrillos contiene muchos químicos e irritantes tóxicos. Los niños que se exponen al humo de tabaco tienen más exacerbaciones del asma y de otros problemas, incluyendo infecciones de vías respiratorias bajas e infecciones del oído medio. Los bebés padecen de mayor riesgo del síndrome de muerte súbita. Simplemente "fumar fuera" no es suficiente para limitar el daño al niño por humo de tabaco. Recuerde que el humo se pega a la ropa, cabellos, tapiz del coche y muebles. Una vez que el padre o el cuidador admite que el/ella fuma, el proveedor debe considerar hacer el referido a un programa para dejar de fumar o programa de apoyo comunitario.

Preguntas Adicionales para Suplementar el Cuestionario de Historia Ambiental:

- ¿Qué miembro de la familia fuma?
¿Cuántos cigarrillos al día?
¿Fuma(n) el/ella (ellos) en la casa? _____
¿Fuera? _____ ¿Dentro y fuera? _____ ¿En el coche? _____
- ¿Hay alguna persona que pasa tiempo en su casa y que fuma (amigos, vecinos, parientes)?
- ¿Ha prohibido fumar en la casa o tiene reglas para fumar en la casa?
- ¿Fuma alguien en la guardería donde permanece el niño?
- Describa las circunstancias en las que el niño puede estar expuesto al humo

Posibles Intervenciones:

- **Mantenga su casa y coche libre de humo**
- **Busque ayuda para dejar de fumar, considere el uso de asistencia como el chicle de nicotina, los parches y las medicinas que le recete el médico para ayudarlo a dejar de fumar**
- **Escoja una guardería y ambientes sociales en los que no se fume**
- Escoja ambientes libres de humo en los restaurantes, teatros y cuartos hotel
- Si decide fumar, no lo haga cerca del niño

Seguimiento/Notas:

El Moho/ “mildeu” (Hongos) y el Asma

Las esporas del moho (hongos) son alérgenos que se pueden encontrar tanto dentro como fuera de la casa. Los mohos se encuentran dentro, en ambientes oscuros y húmedos, como los sótanos, áticos, baños y lavandería. También se encuentran en el aire acondicionado, humidificadores, bandejas de drenaje de los refrigeradores y basureros. Fuera de la casa los mohos crecen en áreas húmedas con sombra. Son frecuentes en la tierra, la vegetación que está en descomposición, la composta, madera podrida, y hojas caídas. El desarrollo del moho en el exterior es estacionario, apareciendo primero al comienzo de la primavera y dura hasta la primera helada.

Preguntas Adicionales para Suplementar el Cuestionario de Historia Ambiental:

- ¿Ha visto crecer moho (hongos) en alguna parte de su casa?
- ¿De qué tamaño es la superficie con moho? (i.e. más de 90 x 90 cms)
- ¿Hay moho en la escuela del niño (o en otros lugares donde pasa el tiempo)?
- ¿Tiene problemas con la humedad o filtraciones en su casa?
- ¿Se producen con frecuencia condensaciones en sus ventanas?
- ¿Ha tratado de usar algo para disminuir la humedad en su casa?

Posibles Intervenciones:

Primero, se debe poner énfasis en el control de todas las fuentes de humedad de la casa. Las cosas que tienen demasiado moho como para limpiar deben ser desechadas. El tamaño de la contaminación del moho en la casa debería determinar la forma de limpiarlo. Generalmente, áreas de 3 pies x 3 pies (90 x 90 centímetros) o más grandes deben ser limpiadas por un profesional.

- Verifique los grifos, tuberías y canales para ver si no hay filtraciones y repárelos tan pronto como sea posible
- Controle la humedad interior
 - Use un deshumidificador o el aire acondicionado (del tipo que no produzca evaporación o de llenado de agua) para mantener la humedad relativa en el interior por debajo del 50%
 - Limpie el deshumidificador de acuerdo a las instrucciones del fabricante
 - No utilice un humidificador
 - Ventile los baños y los secadores de ropa hacia afuera
 - Instale y utilice extractores en la cocina, baño y áreas húmedas
 - Evite alfombras y empapelado de paredes en las habitaciones propensas a la humedad
 - Para los que tienen una casa con refrigeración a vapor, controle el nivel de humedad con un deshumidificador
- Cuando se enciende el aire acondicionado de la casa o el coche, haga que el niño se retire del lugar, o conduzca con las ventas abiertas durante unos minutos para dejar que las esporas del moho se dispersen
- Retire los desechos putrefactos del jardín, techo y canaletas
- Debe evitarse que el niño rastrille las hojas, corte el césped o que trabaje con turba, “mulch”, paja, o madera muerta si es alérgico a las esporas de moho
- Si quiere limpiar el moho usted mismo, use una solución de cloro diluido en agua, en la proporción de 1:10, pero no mezcle el cloro con otras soluciones de limpieza que contengan amoníaco, por los vapores tóxicos que emite
- Los compuestos de amoníaco cuaternario son fungicidas efectivos cuando no se puede usar cloro
- Para la contaminación extensa de moho (mayor a 9 pies cuadrados -90 x 90 cms) se recomienda contratar a un profesional para su limpieza

Seguimiento/Notas:

La Contaminación del Aire y el Asma

Esta categoría cubre una gama amplia de químicos tóxicos y contaminantes, que pueden ser contaminantes industriales, contaminación de los automóviles fuera, el uso de estufas o chimeneas a leña, componentes orgánicos volátiles u otras sustancias de interiores. Los productos derivados de la combustión (e.g., dióxido de nitrógeno) y otros contaminantes pueden ser irritantes respiratorios. Los solventes y otros químicos pueden encontrarse en los materiales de construcción y pueden volatilizarse durante el período de 1-2 años después de la construcción nueva. Los escapes de diesel de los buses escolares y otras formas de contaminación del aire pueden también empeorar el asma. Los proveedores de salud pueden inscribirse en Environflash email o notificaciones en busca móvil (en lugares donde se ofrece este servicio) para pronósticos de calidad del aire. (Para mayor información vea: <http://www.enviroflash.info/>)

Preguntas Adicionales para Suplementar el Cuestionario de Historia Ambiental:

Preguntas para Contaminación del Aire en Interiores

- ¿Vive usted en una casa que fue construida en los últimos 1-2 años?
- ¿Si recientemente hizo cambios en su casa – instalación de alfombras nuevas, pintura otros cambios– hace cuanto tiempo lo hizo?
- ¿Ha notado algún cambio en los síntomas del asma del niño después de mudarse a una casa nueva o después de hacer las reparaciones mencionadas arriba?
- ¿Ha notado alguna vez el olor a químicos en su casa?
- Si tiene una estufa o chimenea a leña, ¿cuántas veces al mes la utiliza en el invierno?
- ¿Alguien en su casa utiliza perfumes, velas perfumadas, aspersores para el cabello u otros aerosoles que despiden un olor fuerte?

Preguntas para Contaminación del Aire de Fuera

- ¿Vive usted en un área a 300 yardas de un camino importante o una carretera? _____
¿En un área donde se detienen camiones u otros vehículos? _____
¿Un área cerca de una industria importante con chimeneas? _____
- ¿Es la quema agrícola o residencial un problema en el lugar donde vive?
- ¿Cómo se entera de las alertas de la calidad del aire?

Posibles Intervenciones:

Para la contaminación del aire en **el interior**, las dos mejores maneras de reducir la contaminación del aire son el control de las fuentes y la ventilación.

- **Eliminar el humo del cigarrillo**
- **Aplique buenas prácticas de mantenimiento para controlar las partículas**
- **Instale un extractor cerca de la fuente de contaminantes para su extracción fuera**
- Ventile adecuadamente el cuarto donde se usa un aparato a combustible
- Asegúrese que las puertas de las estufas a gas estén bien cerradas
- Siga las instrucciones de los fabricantes cuando utilice una chimenea a gas o a kerosén
- Asegúrese que las chimenea a leña estén adecuadamente ventiladas de modo que el humo escape por la chimenea
- Nunca utilice una cocina a gas para calentar el ambiente
- Abra las ventanas especialmente cuando se están usando fuentes de contaminantes (esta opción debe balancearse de acuerdo a los problemas de moho y otros alérgenos de plantas y contaminantes fuera de la casa)

- Los padres que trabajan cerca de cualquier sitio que despiden un fuerte olor a químicos o pinturas u otras sustancias tóxicas deben cambiarse de ropa antes de regresar del trabajo
- Evite los olores fuertes y evite el uso de productos y materiales que emitan irritantes tales como humo, perfumes fuertes, talco, atomizadores para el cabello, productos de limpieza, vapores de pintura, aserrín, tiza molida, ambientadores e insecticidas

Contaminación del aire **afuera**, especialmente el ozono y la materia particulada pueden aumentar los síntomas del asma.

- **Observe los niveles del índice de calidad del aire y reduzca las actividades del niño fuera de la casa cuando el Índice de Calidad del Aire (AQI) está en el rango peligroso**
- **Si los síntomas del niño empeoran o si necesitara de más albuterol (medicina para el control del asma) el día después de que los niveles de AQI marcaron peligro, póngase en contacto con un proveedor de salud**
- Utilice filtros HEPA en los ventiladores de la casa
- Reduzca el uso de velas, el uso de la cocina y estufa a leña
- Si los niveles de contaminación por partículas afuera es alto, no aspire los pisos ya que esto aumenta los niveles de partículas interiores
- Aconseje al niño a permanecer lejos del escape del bus escolar y de los camiones
- Considere mudarse a otro lugar, si fuera posible

Seguimiento/Notas:

Los Ácaros de Polvo y el Asma

Los ácaros de polvo son parientes microscópicos de las arañas que viven en los colchones, ropa de cama, muebles tapizados, alfombras y cortinas. Estas criaturas pequeñísimas se alimentan de las escamas de la piel que la gente y las mascotas desprende diariamente y progresan en ambientes calientes y húmedo.

Preguntas Adicionales para Suplementar el Cuestionario de Historia Ambiental:

- ¿Sabía usted que la exposición a los ácaros de polvo pueden desencadenar los síntomas del asma?
- ¿Qué tipo de piso tiene en el dormitorio del niño?
- ¿Tiene un aspirador con filt o HEPA?
- ¿Qué ha hecho para disminuir la exposición al polvo/ácaros de polvo?
- ¿Con qué frecuencia lava las sábanas de la cama del niño?
- ¿Utiliza actualmente fundas de colchón y de almohadas en la cama del niño?
- ¿Utiliza otras formas de disminuir la exposición a los ácaros de polvo?

Posibles Intervenciones:

No importa cuán limpia es la casa, los ácaros de polvo no se pueden eliminar completamente. Las siguientes sugerencias pueden reducir la exposición. Se debe poner énfasis en la reducción de la exposición a los ácaros de polvo en el sitio donde duerme el niño.

- **Ponga fundas a todas las almohadas y colchones de las camas donde duerme el niño, utilizando fundas impermeables al alérgeno.** (Hay varias fuentes para la impermeabilización de fundas, y precios también, ya que la calidad varía.)
- **Lave semanalmente las sábanas para eliminar el alérgeno. Lave en agua caliente (130° F) para matar a los ácaros de polvo**
- Reemplace la lana o las plumas de la cama por materiales sintéticos que aguanten el lavado frecuente con agua caliente
- Retire del dormitorio los peluches, o lávelos y séquelos bien semanalmente
- Aleje los peluches de las almohadas que usa el niño
- aspire una o dos veces a la semana, preferiblemente con una aspiradora que tenga filtro HEPA o una bolsa microfiltro de doble capa (cuando el niño no está)
- Utilice un trapeador húmedo o un trapo para retirar el polvo, no use un trapo seco porque esparce los alérgenos de ácaros de polvo
- Evite el uso de humidificadores
- Las siguientes intervenciones son costosas y sólo se las recomienda después de que un alergólogo haya identificado la alergia del niño a los ácaros de polvo:
- Considere el reemplazo de las cortinas por persianas u otro tipo de cubiertas que se puedan limpiar
- Considere retirar la alfombra del cuarto del niño
- Considere eliminar los muebles tapizados
- **Evite el uso de generadores de ozono y ciertos limpiadores iónicos del aire que pueden generar ozono dañino**

Seguimiento/Notas:

Los Alergenos Animales y el Asma

Preguntas Adicionales para Suplementar el Cuestionario de Historia Ambiental:

- ¿Qué tipo de mascota(s) peluda(s) tiene? (¿y cuántas de cada una?)
- Es estrictamente una mascota ¿interior? _____ ¿exterior? _____ ¿interior y exterior? _____
- ¿Duerme el niño con la mascota?
- ¿Ha empeorado el asma del niño desde que tiene la mascota?
- ¿Cuándo deja la mascota fuera, mejora el asma del niño?
- Si hubiera evidencia de la existencia de ratones en su casa, ¿cuán grave es el problema (regular, moderado, grave, muy grave)?
- ¿Hay en la clase del niño una mascota peluda con la que el niño juega? ¿Hay una mascota peluda en otros lugares donde el niño pasa el tiempo?

Posibles Intervenciones:

Las intervenciones relacionadas con las mascotas sólo se deben recomendar si el niño es alérgico al animal. Por lo tanto, se deben hacer pruebas antes de hacer cualquier recomendación. Para reducir la exposición del niño a los alérgenos del animal, las primeras dos opciones abajo han demostrado ser las más efectivas:

- **Considere encontrar un nuevo hogar para los gatos, perros y mascotas roedoras que permanecen dentro la casa**
- **Por lo menos mantenga las mascotas fuera de la casa**
- Si no es posible ninguna de estas opciones, lo siguiente puede reducir la exposición:
- Mantenga las mascotas fuera del dormitorio del niño
- Coloque fundas los colchones y las almohadas
- Retire las alfombras
- Aspire regularmente utilizando un aspirador que tenga una bolsa con filt o HEPA o con un microfilt o de doble capa (cuando el niño no está)
- Use un aspirador del aire con filt o HEPA en el dormitorio del niño
- **Evite el uso de generadores de ozono en ciertos limpiadores iónicos del aire que pueden generar ozono dañino**
- Mantenga las mascotas fuera de los muebles y fuera del coche
- Bañar los gatos y perros ha mostrado que puede disminuir estos alérgenos, sin embargo, para ser efectivo se lo debe hacer por lo menos dos veces a la semana
- **Si se ha notado ratas o ratones, utilice los exterminadores menos tóxicos, tales como las trampas y las carnadas**
- **También utilice los métodos enumerados para el control de cucarachas (Vea la hoja de datos para El Alérgeno de la Cucaracha y el Asma, página 22)**

Seguimiento/Notas:



El asma es una enfermedad
pulmonar **seria.**

Durante un ataque de asma, las vías respiratorias se estrechan haciendo muy difícil el respirar. Entre los síntomas del asma están: respiración sibilante, falta de aliento y tos. El asma puede ocasionar la muerte.

El aire que sus niños
respiran puede marcar
la diferencia.

El asma puede ser provocada por los alérgenos e irritantes que son muy comunes en nuestros hogares. Ayude a su hijo a respirar mejor: consulte a su doctor y reduzca los factores que pueden provocar el asma en su hogar.

Si usted o su niño tiene
asma, usted no está solo.
Cerca de 17 millones de personas en los
Estados Unidos padecen de asma.
El asma es la causa principal de
enfermedad de larga duración en los niños.

Tome acciones en
contra del asma
dentro de su
hogar ¡ahora!



United States
Environmental Protection Agency
Mail Code 6604J
Washington, DC 20460

Official Business
Penalty for Private Use \$300



United States
Environmental
Protection Agency

EPA/402-F-99-005D
July 1999

Office of Air and Radiation



Mantenga
su hogar libre
de los factores
que pueden
provocar
el asma

¡SUS NIÑOS RESPIRARÁN MEJOR!

MANTENGA SU HOGAR LIBRE DE LOS FACTORES QUE PUEDEN PROVOCAR EL ASMA



HUMO DE TABACO EN EL MEDIO AMBIENTE

El asma puede ser provocada por el humo de una colilla de cigarrillo, pipa, o cigarro como también por el humo exhalado por un fumador.

- ❑ Decida no fumar en su hogar o automóvil ni permita que otros lo hagan.

ÁCAROS DEL POLVO

Los ácaros del polvo son muy pequeños para ser vistos a simple vista, pero se encuentran en todas las casas. Estos viven en los colchones, almohadas, alfombras, muebles con tapiz de tela, colchas, ropa y en los muñecos de peluche.



- ❑ Lave las sábanas y colchas una vez por semana en agua caliente.
- ❑ Escoja muñecos de peluche que sean lavables, y lávelos con frecuencia en agua caliente, secándolos completamente. Mantenga estos muñecos fuera de las camas.
- ❑ Cubra los colchones y almohadas con forros que no permiten el paso del polvo (impermeable a los alérgenos) que tengan un cierre.

MASCOTAS

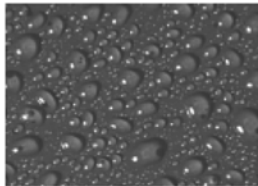
Las escamas de la piel que se desprende de los animales domésticos, orina y saliva pueden provocar el asma.

- ❑ Considere el mantener a las mascotas fuera de la casa o encontrarles un nuevo hogar si es necesario.
- ❑ Mantenga a sus mascotas todo el tiempo fuera del dormitorio o cualquier otra área que se utilice para dormir, y mantenga las puertas cerradas.
- ❑ Mantenga a las mascotas lejos de los muebles con tapiz de tela, alfombras, y muñecos de peluche.



MOHO

El moho crece en los lugares o materiales húmedos. La clave para controlar la aparición de moho es el control de la humedad. Si el moho es un problema en su hogar, límpielo y elimine el exceso de agua o humedad. Reducir la humedad también ayuda a reducir otros factores que provocan el asma, tales como los ácaros del polvo y las cucarachas.



- ❑ Lave el moho de las superficies duras y séquelas completamente. Los materiales absorbentes, tales como las baldosas de los techos y alfombras si tienen moho, probablemente deban ser reemplazados.
- ❑ Compongá cualquier fuga de agua en los caños y tuberías y otras fuentes de su ministro de agua.
- ❑ Mantenga los recipientes para el drenaje de su refrigeradora, aire acondicionado y deshumecedor de ambientes, limpios y secos.
- ❑ Use extractores de aire o mantenga las ventanas abiertas de la cocina mientras cocina o use el lavaplatos y la de los baños mientras se baña.
- ❑ Coloque las salidas de aire de la secadora de ropa hacia el exterior.
- ❑ Mantenga la humedad dentro de la casa en un nivel bajo, entre 30 a 50% de humedad relativa. Los niveles de humedad pueden ser medidos con higrómetros que pueden comprarse en las ferreterías.

CUCARACHAS

El excremento o excreciones de las cucarachas pueden ser factores que provocan el asma.

- ❑ No deje alimentos ni basura a exposición del medio ambiente.
- ❑ Guarde los alimentos en envases bien cerrados o herméticos.
- ❑ Limpie inmediatamente todo desperdicio de los alimentos o líquidos derramados.
- ❑ Intente primero combatir las cucarachas usando venenos tipo bocados, ácido bórico, o con trampas antes de utilizar pesticidas en aerosol.

Si se usan aerosoles:

- ❑ Límitese a utilizarlos sólo en las áreas infestadas.
- ❑ Siga cuidadosamente las instrucciones que se encuentran en las etiquetas del producto.
- ❑ Asegúrese que haya suficiente aire fresco cuando utilice el aerosol, y mantenga a la persona que sufre de asma fuera del lugar.



No todos los factores que pueden provocar un ataque de asma (desencadenantes) que son mencionados en este folleto necesariamente afectan a todas las personas con asma. No todos los factores que pueden provocar el asma han sido mencionados aquí. Vea a su doctor o a su proveedor de cuidados de la salud para más información.

ADemás...

EL POLVO DE CASA puede contener desencadenantes del asma. Quite con frecuencia el polvo con un trapo húmedo, aspire las alfombras y los muebles que tienen tapiz de tela para así evitar que éste se acumule. Cuando se está aspirando las personas alérgicas deben permanecer fuera de estas áreas. Utilizar aspiradoras con filtros de gran eficacia o el sistema de aspiración centralizado puede ser beneficioso.

Cuando los pronósticos del tiempo anuncian un DÍA CON UN ALTO NIVEL DE OZONO, trate de permanecer en casa lo máximo posible.

PARA MÁS INFORMACIÓN:

Agencia para la Protección del Medio Ambiente
<http://www.epa.gov/iaq>

EPA Indoor Air Quality Information Clearinghouse
(800) 438-4318

National Asthma Education and Prevention Program
Guidelines for the Diagnosis and Management of Asthma, 1997
(301) 592-8573

Allergy and Asthma Network/ Mothers of Asthmatics, Inc.
(800) 878-4403

American Academy of Allergy, Asthma and Immunology
(800) 822-2762

American Lung Association
(800) LUNG-USA

Asthma and Allergy Foundation of America (800) 7ASTHMA



CÓMO PURIFICAR EL AIRE QUE PROVOCA ATAQUES DE ASMA EN INTERIORES

DIEZ PASOS PARA HACER SU CASA ACOGEDORA PARA ASMÁTICOS

1. **Vaya afuera a fumar.** Uno de los provocadores más comunes del asma en la casa es el **humo de tabaco en el medio ambiente**. Hasta que no deje de fumar, fumar afuera, no en la casa ni en el auto.
 2. **¡Adiós, ácaros! Los ácaros del polvo** también provocan asma. Para controlar los ácaros, cobra los colchones y las almohadas con cubiertas a prueba de polvo y cierre de cremallera (impermeable a los alérgenos). Lave las sábanas y las frazadas con agua caliente una vez a la semana.
 3. **Juegue a lo seguro.** El ozono y la contaminación de partículas pueden ocasionar ataques de asma. Esté al tanto del Índice de Calidad del Aire (AQI) cuando escuche el informe local del tiempo. Cuando los índices AQI alcancen niveles insalubres, limite las actividades al aire libre.
 4. **Poco a poco se llega lejos.** Reduzca la acumulación diaria de polvo sacudiéndolo con regularidad con un trapo húmedo y aspirando la alfombra y los muebles tapizados.
 5. **Proteja su casa. Los animales domésticos** pueden provocar ataques de asma con las escamas que suelta su piel, la orina y la saliva. Si es posible, mantenga los animales domésticos fuera de la casa.
 6. **Eche a los invitados indeseables. Las cucarachas** pueden provocar asma. No las invite a su casa dejando comida o basura afuera. Siempre limpie los residuos de comida o derrames de líquidos, y guarde los alimentos en contenedores a prueba de aire.
 7. **Piense antes de fumigar.** En lugar de rociar pesticidas, controle las plagas con cebo o trampas. Si es necesario fumigar, siempre haga circular aire fresco por la habitación que haya rociado y haga salir de ella por varias horas a las personas que sufren de asma.
 8. **Acabe con el moho. El moho** es otro de los provocadores de asma. La clave para controlar el moho es controlar la humedad. Lave y seque las superficies duras para prevenir y eliminar el moho. Cambie las losetas de techo y alfombras enmohecidas.
 9. **Ventile.** Reduciendo la humedad se controlan los provocadores de asma como el **moho, las cucarachas y los ácaros del polvo**. Use extractores de aire o abra las ventanas cuando cocine y tome una ducha. Arregle las llaves de agua que se salen, u otras fuentes indeseadas de agua.
 10. **Planee antes del ataque.** Trabaje con su médico o proveedor de atención de salud para formular un plan por escrito para controlar el asma de su hijo, en el cual se incluya información sobre las cosas que le provocan el asma y cómo controlarlas.
- Pegue una nota.** Pegue este plan en su refrigerador para ayudarle a *controlar los provocadores de asma y reducir los ataques de asma en su casa*. Compártalo con las personas que pasan tiempo con su hijo, como los maestros, las personas que cuidan niños y entrenadores deportivos.