Controlando los factores provocantes del asma

Comparta sus respuestas con su médico

Las preguntas que vienen a continuación se han diseñado para ayudarle a usted y a su médico en la evaluación de sus síntomas del asma. Conteste las preguntas lo mejor que pueda y muéstreselas a su médico en su próxima visita.

¿Qué es un factor provocante del asma?

Un factor provocante del asma es algo que perturba sus pulmones y puede provocar un ataque de asma. Los factores provocantes del asma incluyen:

- Ácaros del polvo
- Polen
- Moho
- Humo
- Mascotas
- Fuertes vapores químicos

¿Cuáles son los factores provocantes del asma que me afectan a mí?

Averigüe cuáles de los factores provocantes del asma molestan sus pulmones contestando las preguntas más abajo y las que se encuentran al dorso de esta hoja. Comparta sus respuestas con su médico durante su próxima visita al consultorio.

(Trace un círculo alrededor de sus respuestas)

I. Factores provocantes del asma en su hogar

¿Duerme usted con almohadas rellenas de plumas o plumones?

Sí *No*

¿Tiene usted recuerdos, chucherías o animales de peluche en exhibición?

Sí *No*

¿Tiene usted alfombras de pelo alto en alguna habitación?

Sí *No*

¿Tiene su casa humedad o moho visible en alguna de las habitaciones?

Sí *No*

¿Tiene usted mascotas que tengan piel o plumas?

Sí *No*

¿Ha visto usted durante el último mes alguna indicación de que haya cucarachas en su casa?

Sí *No*

Consejo sobre factores provocantes: Utilice aspiradora y desempolve a menudo, mantenga la humedad por debajo del 50%, trate de deshacerse de las alfombras y si tiene que tener mascotas, báñelas con regularidad.

II. Factores provocantes según la estación

¿Empeora su **asma** en ciertas épocas del año, por ejemplo en primavera u otoño?

Sí *No*

¿Tiene usted síntomas de alguna alergia, tal como nariz congestionada, estornudos, tos o irritación de los ojos?

Sí *No*

¿Sufre usted de alergias durante todo el año?

Sí *No*

¿Sufre usted de **alergias** solamente en ciertas épocas del año, por ejemplo en primavera u otoño?

Sí *No*

Consejo sobre factores provocantes: Pregúntele al médico en cuanto a medicamentos para alergias, y tome sus medicamentos para asma y para alergias según las instrucciones. Además, mantenga las ventanas cerradas y quédese en casa cuando sea posible si hay gran cantidad de esporas de polen y moho.

III. Humo de tabaco

¿Fuma usted?

Sí *No*

¿Alguien que vive en su casa fuma?

Sí *No*

¿Se encuentra usted expuesto al humo en su lugar de trabajo?

Sí *No*

¿Se encuentra expuesto su hijo al humo en la escuela o el jardín infantil?

Sí *No*

Consejo sobre factores provocantes: No permita que nadie fume en su casa y evite el humo en la escuela o el lugar de trabajo.

(Véase al otro lado)

IV. Factores provocantes en interiores y exteriores

¿Utiliza usted una estufa o chimenea con combustible de leña?

Sí *No*

¿Se utilizan aerosoles para el cabello o perfumes en su alcoba o baño?

Sí *No*

¿Tiene usted contacto con limpiadores u otros químicos en su casa?

Sí *No*

¿Funciona su sistema de calefacción soplando aire caliente?

Sí *No*

Consejo sobre factores provocantes: Evite las cosas que produzcan humo u olores fuertes (utilice limpiadores sin fragancia), y considere el cambio a un sistema de calefacción de zócalo.

V. Factores provocantes en el lugar del trabajo

¿Tose o respira con silbido en el trabajo, pero no cuando está fuera del trabajo?

Sí *No*

¿Hay otras personas en su lugar de trabajo que tengan dificultades similares a las suyas?

Sí *No*

En su lugar de trabajo, ¿tiene usted contacto con productos o químicos que empeoren su asma?

Sí *No*

Consejo sobre factores provocantes: Hasta donde sea posible, evítese el humo y los olores fuertes.

VI. Factores provocantes en los alimentos y medicamentos

¿Experimenta usted dificultades en la respiración después de comer ciertos alimentos, tales como camarones, frutas secas o mantequilla de maní?

Sí *No*

¿Experimenta usted dificultades en la respiración después de beber cerveza o vino?

Sí *No*

¿Hay medicamentos que parecen empeorar su asma?

Sí *No*

¿Tiene usted problemas con la respiración cuando toma aspirina?

Sí *No*

Consejo sobre factores provocantes: Deje de comer y beber todos los alimentos que produzcan dificultades en la respiración, e informe a su médico en cuanto a cualesquier medicamentos que usted está tomando que empeoren sus síntomas del asma.

VII. El factor provocante de la agriera

¿Le da agriera?

Sí *No*

Si la respuesta fue sí, ¿le da agriera por la noche o cuando se acuesta?

Sí *No*

¿Se le presentan los síntomas del asma por la noche, principalmente después de acostarse?

Sí *No*

Consejo sobre factores provocantes: Pregúntele a su médico sobre maneras de controlar la agriera.

PRESBYTERIAN

PPC120904

Esta información no intenta sustituir la atención médica profesional. Siempre siga las instrucciones de su proveedor médico.
Ofrecido por Schering-Plough Managed Markets como un servicio educativo.

Copyright © 2004, Schering Corporation, Kenilworth, NJ 07033. Todos los derechos reservados. Impreso en EE.UU.

IWW0454 3/04