

- + Asegúrese de que la comida y la basura están selladas.
- + Tome los pasos necesarios para eliminar las cucarachas de su casa si son un problema.

Clima de invierno

- + En los días fríos cubra su nariz y boca con una bufanda para que no respire aire frío.



Resfriado y Gripe

- + Manténgase alejado de las personas que tienen un resfriado o la gripe.
- + Descanse suficiente.
- + Tome muchos líquidos.
- + Póngase la vacuna de la gripe.
- + Lave sus manos con frecuencia, y no se toque los ojos, la nariz o la boca.
- + Llame a su doctor si esta enfermo con una infección ya que esto puede hacer que su asma se empeore.

Si tiene alguna pregunta, por favor llame a una enfermera a nuestra línea gratuita: 1.888.276.2020, ext. 55251



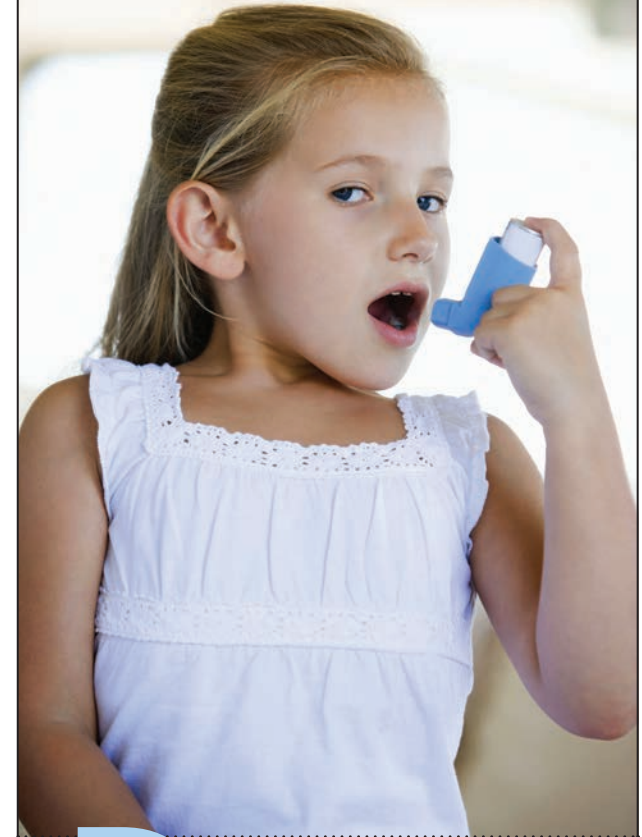
Otros números telefónicos importantes:
 La línea de ayuda de enfermeras: 1.800.304.5436
 La línea de ayuda de enfermeras está disponible las 24 horas del día, los 7 días de la semana.

Si requiere ayuda leyendo esto, favor de llamar 1.888.276.2020.

FirstChoice
 by Select Health of South Carolina
 Your Hometown Health Plan

Healthy Connections 

CONTROLE su asma



Desencadenantes de asma: ¿Cuales son los suyos? ¿Que es lo que le hacen a su asma?

¿Que son los desencadenantes del asma?

Un desencadenante del asma es algo en el ambiente que puede causar que tenga un brote de asma. Es importante que conozca sus desencadenantes para que pueda mantenerse alejado de ellos.

Diferentes personas tienen diferentes desencadenantes. Hable con su doctor acerca de cuales desencadenantes debe de evitar.

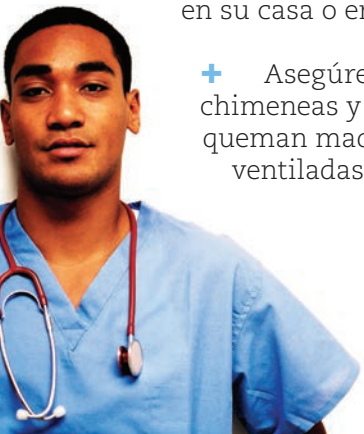


Humo

- + Si usted fuma, contacte a su doctor para recibir ayuda de como dejar de fumar.
- + Manténgase alejado de zonas llenas de humo.

+ No deje que la gente fume en su casa o en su carro.

+ Asegúrese de que las chimeneas y las estufas que queman madera están bien ventiladas.



Ácaros del polvo

- + Use coberturas especiales para las almohadas y los colchones.
- + Saque los tapetes y las alfombras fuera de su recamara.
- + Lave sus sabanas y cobijas cada semana en agua muy caliente.
- + Saque los animales de peluche de su recamara o lávelos en agua caliente cada semana.
- + Manténgase alejado de los cuartos que están siendo aspirados. O use una mascara contra el polvo si usted aspira.



Mascotas

- + Si es posible, mantenga a las mascotas con pelo o plumas fuera de su recamara o casa.
- + Si tiene una mascota, déle un baño cada semana.

Ejercicio

- + Pregúntele a su doctor si usted debe de tomar una medicina del asma antes de hacer ejercicio.



Moho

- + Arregle las llaves del agua y tuberías que tienen goteras en la casa.
- + Mantenga limpias las cortinas de su regadera.
- + Mantenga limpios y ventilados los baños, la cocina y el cuarto de lavado.
- + No use un humidificador o vaporizador.

Olores Fuertes

- + Evite el perfume, el talco de polvo, los productos de limpieza de olor fuerte, y los spray de aerosol tal como el spray para el pelo o el spray para los insectos.

Polen

- + Manténgase en interiores cuando los niveles de polen son altos.
- + Si es posible, use el aire acondicionado.
- + Mantenga las ventanas cerradas en las temporadas en las cuales el polen está en su peor nivel.
- + No cuelgue las ropas a secar afuera de su casa.

Cucarachas

- + No mantenga comida en su recamara.