

# ASMA

Aunque esta enfermedad en sí no se puede prevenir, se recomienda identificar y reducir la exposición a sus desencadenantes a través de medidas generales de control ambiental tales como:

- Evitar el contacto con humo de cigarrillos
- Minimizar la aparición de ácaros en casa
- Liberarse de todas las mascotas con pelo y elegir hipoalergénicas
- Eliminar cucarachas de casa, se pueden usar insecticidas pero asegúrate que el asmático no esté en casa cuando se use
- Evitar contacto con polen y moho
- En épocas de polinización, ventilar la casa a las horas en las que hay menos concentración de polen, secar la ropa en el interior de la casa, evitar parques y jardines y cerrar las ventanas cuando se viaja en el coche.
- Reducir humedad en casa
- No utilizar fármacos que puedan causar crisis asmáticas, como es el caso del ácido acetilsalicílico y otros antiinflamatorios



7 de Mayo, Día Mundial del Asma

prevención

