



# Pathway to Asthma Care



## Kids' corner

- Did you know that the CDC has a cool, interactive website for kids? Check out their Body and Mind site at [bam.gov](http://bam.gov) to learn about many types of conditions, including asthma.
- The Starlight Children's Foundation has a "Quest for the Code<sup>®</sup>" asthma game. Players can learn about asthma while going on an adventure. Visit [starlight.org/asthma](http://starlight.org/asthma) to play!

## Avoiding everyday triggers

People with asthma face triggers every day, both inside the house and outside the house. Some triggers can be worse depending on the season. To help prevent attacks, look at the following everyday triggers to see if you can make improvements.

### Indoor triggers

- **Mold.** Mold is often found in bathrooms since those are damp areas. Clean any mold you find with soap and water. Use fans or open a window to reduce humidity. Also, let your towel completely dry and change it regularly.
- **Dust mites.** These tiny bugs live in sheets, blankets, pillows, mattresses, furniture, carpets and stuffed animals. To reduce the chance of dust mites, wash bedding at least once a week in hot water. Buy dust covers for pillows and mattresses. Vacuum floors and furniture. Wash stuffed toys in hot water.
- **Secondhand smoke.** Avoid anyone smoking and if you smoke, quit.
- **Cockroaches.** Body parts and droppings may trigger attacks. Be sure to keep everything clean, like counters, sinks and floors. Clean any spills immediately and put food away in air-tight containers. Use trash cans with lids.
- **Pets.** Dander, urine and saliva may trigger attacks. Keep pets outside when possible. If they are inside, keep them out of the bedroom and off furniture. Vacuum often.
- **Nitrogen dioxide.** This odorless gas can come from appliances that burn fuel like gas, wood or kerosene. Make sure all these are vented outside. Use an exhaust fan when cooking on a gas stove. Open a window slightly for fumes to escape.

- **Chemicals.** Some scented products and even some unscented products may have irritating chemicals. If a product triggers an attack, consider trying a different product. Open windows slightly when using chemical products. Always follow product directions.

### Outdoor triggers

- **Air quality.** Check both pollution and pollen levels daily. If either of those are high, try to stay inside or minimize time outside that day. If you do spend time outside, consider using a mask to cover your nose and mouth. Do not open windows on those days to keep triggers out of the house. You can visit [airnow.gov](http://airnow.gov) for more information on air quality.

Source: [noattacks.org/triggers.html](http://noattacks.org/triggers.html)





## Beware of secondhand smoke

Some people think that smoking is bad only for the smoker's health. But experts have shown that inhaling secondhand smoke can be just as dangerous. People with asthma are at a higher risk for complications since their breathing can be affected. One of the best things you can do to reduce asthma attacks is to stop smoking if you do smoke. Avoid secondhand smoke if you do not smoke.

You may know all the dangers of smoking. But did you know that those are very similar to breathing other people's smoke? The research that has been done by the National Cancer Institute shows that secondhand smoke:

- Causes lung cancer in nonsmokers.
- Causes heart disease in adults and sudden infant death syndrome (SIDS), ear infections and asthma attacks in children.
- Has no "safe" level of exposure.

**What is secondhand smoke?** It is a combination of two types of smoke. The smoke given off by tobacco from cigarettes, pipes or cigars and the smoke that is exhaled by the smoker. This smoke is just as unsafe as the smoke is to the person smoking. Did you know that 4,000 chemicals have been identified in secondhand smoke? Of those, at least 250 are harmful and 50 of them cause cancer.

Do yourself and your health a favor, stay away from smoking and people who smoke. For more information, visit the National Cancer Institute at [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov).

Source: National Cancer Institute

## Improving sleep

Keeping good health goes beyond eating right and exercising. Sleep is an important part of staying healthy. A good night's sleep can leave you feeling rejuvenated, supports the immune system and helps you process information from the day before. Getting enough, quality sleep is very important. Here are some tips to help you sleep better.

**Do not sleep on a full stomach.** Many people with asthma get heartburn when they go to bed right after they have eaten. Try not to eat late dinners or snack right before bedtime.

**Reduce dust in the bedroom.** Although you might feel cozy in your bed, you are probably sharing it with dust mites. They are invisible and can be found in pillows, bedding, rugs and carpet. Dust mites can trigger asthma symptoms. You can decrease them when you follow these tips.

- Use dust-proof covers on pillows and mattresses.
- Replace pillows every five years with new ones.
- Wash pillow cases, sheets, blankets and mattress pads every week in hot water (more than 130° F).
- Make your bed. It looks nice and will lower the chance that household dust will get on your sheets. At night, take the bedspread off and set it away from the bed.
- Vacuum rugs regularly.

**Exercise.** Try to exercise at least three hours before bedtime.

**Use relaxation techniques.** If you have a hard time falling asleep, try to relax.

- **Use progressive relaxation.** Starting with your feet, flex and then relax each area of your body up to your head. Concentrate on each area before moving to the next one. For example, focus on your feet. Flex your toes and then relax them. Now move up to your knees. Feel your knees, flex them and then relax. Then do your thighs, stomach, hands, shoulders, neck, head, mouth and eyes. Afterward, review and see if any part of you is still tense. If so, go back to that area and try again.
- **Practice deep breathing.** Lie on your back and try to relax your entire body. Start by inhaling slowly through your nose. Imagine air in the bottom of your stomach moving up to your chest and hold it there for a couple of seconds. Now exhale slowly through your mouth. If you get light headed, slow down.
- **Try guided imagery.** Lie on your back with your eyes closed. Imagine yourself in a very calm and peaceful place. Focus on your surroundings. Is it warm? Is there a breeze? Can you hear any animals?

Source: [umm.edu/sleep/relax\\_tech.htm](http://umm.edu/sleep/relax_tech.htm)

The health information contained in this newsletter is general in nature and is not a substitute for professional health care. It is not meant to replace the advice of health care professionals. If you have specific health care needs, or for complete health information, please see or ask your health care provider.





# Pathway to Asthma Care



## El rincón de los niños

- ¿Sabías que los Centros para el Control y la Prevención de Enfermedades (CDC, por sus siglas en inglés) tienen un sitio en Internet interactivo y divertido para niños? Visita el sitio Body and Mind ([bam.gov](http://bam.gov)) para aprender sobre todos los tipos de condiciones, incluso el asma.
- La fundación Starlight Children's Foundation ofrece un juego sobre el asma llamado Quest for the Code®. Los jugadores pueden aprender sobre el asma mientras emprenden una aventura. ¡Visita [starlight.org/asthma](http://starlight.org/asthma) para jugar!

## Evite los desencadenantes comunes

Todos los días, las personas que tienen asma se exponen a desencadenantes dentro y fuera de su hogar. Algunos desencadenantes pueden ser peores, según la estación. Para ayudar a prevenir ataques, observe los siguientes desencadenantes comunes y evalúe si puede hacer mejoras.

### Desencadenantes en espacios interiores

- **Moho.** Por lo general, el moho se encuentra en los baños, ya que son áreas húmedas. Limpie todo moho que encuentre con agua y jabón. Encienda ventiladores o abra una ventana para reducir la humedad. Además, deje que su toalla se seque por completo y cámbiela con regularidad.
- **Ácaros del polvo.** Estos diminutos seres orgánicos viven en sábanas, mantas, almohadas, colchones, muebles, alfombras y animales de peluche. Para reducir las posibilidades de que se desarrollen ácaros del polvo, lave la ropa de cama por lo menos una vez por semana con agua caliente. Compre fundas para proteger almohadas y colchones del polvo. Pase la aspiradora en pisos y muebles, y también lave los juguetes de peluche con agua caliente.
- **Humo de segunda mano.** Aléjese de las personas que estén fumando y, si es usted quien fuma, deje de hacerlo.
- **Cucarachas.** Las partes del cuerpo de las cucarachas y sus excrementos pueden desencadenar ataques. Asegúrese de mantener todo limpio, como encimeras, lavabos y pisos. Limpie cualquier sustancia derramada de inmediato y guarde la comida en recipientes herméticos. Utilice botes de basura con tapa.

- **Mascotas.** La caspa, orina y saliva de los animales puede desencadenar ataques. Cuando sea posible, deje las mascotas afuera. Si se encuentran dentro del hogar, aléjelas de los dormitorios y de los muebles. Pase la aspiradora con frecuencia.
- **Dióxido de nitrógeno.** Este gas inodoro puede provenir de artefactos que queman combustible como gas, madera o queroseno. Por eso, asegúrese de que tengan un conducto de ventilación al exterior. Prenda un extractor cuando cocine en una cocina a gas y abra un poco alguna ventana para que se liberen los gases.
- **Químicos.** Algunos productos aromáticos e incluso algunos productos sin aroma pueden contener químicos irritantes. Si un producto desencadena un ataque, considere probar uno diferente. Abra un poco las ventanas cuando use productos químicos. Siga siempre las instrucciones del producto.

### Desencadenantes en exteriores

- **Calidad del aire.** Revise a diario los niveles de contaminación y de polen. Si alguno de los dos es alto, trate de quedarse adentro o permanezca afuera el menor tiempo posible ese día. En caso de que pase tiempo al aire libre, considere usar una máscara para cubrirse la nariz y la boca. En esos días, mantenga las ventanas cerradas para evitar que los desencadenantes ingresen a su hogar. Para obtener más información sobre la calidad del aire, visite [airnow.gov](http://airnow.gov).

Fuente: [noattacks.org/triggers.html](http://noattacks.org/triggers.html)



## Tenga cuidado con el humo de segunda mano

Algunas personas piensan que sólo si fuman perjudican su salud. Pero los expertos han demostrado que inhalar humo de segunda mano puede ser igual de peligroso. Las personas que padecen asma tienen un riesgo más alto de sufrir complicaciones, ya que su respiración puede verse afectada. Una de las mejores cosas que puede hacer para disminuir los ataques de asma es dejar de fumar o, si no fuma, evitar el humo de segunda mano.

Es posible que conozca todos los riesgos de fumar. Pero . . . ¿sabía que son muy similares a los que se expone si respira el humo que exhala otra persona? Una investigación llevada a cabo por el Instituto Nacional del Cáncer (National Cancer Institute) demuestra que el humo de segunda mano:

- Provoca cáncer de pulmón en las personas que no fuman.
- Causa enfermedades cardíacas en adultos y síndrome de muerte súbita del lactante (SMSL), infecciones de oído y ataques de asma en niños.
- No tiene un nivel de exposición “seguro”.

**¿Qué es el humo de segunda mano?** Es una combinación de dos tipos de humo: el humo proveniente del tabaco de cigarrillos, pipas o cigarrillos encendidos, y el humo exhalado por el fumador. Este humo es tan peligroso como el que inhala la persona que fuma. ¿Sabía que se han identificado 4,000 químicos en el humo de segunda mano? Entre ellos, por lo menos 250 son perjudiciales y 50 causan cáncer.

Hágale un favor a su salud: evite fumar y manténgase lejos de las personas que fuman. Si desea obtener más información, visite el sitio del Instituto Nacional del Cáncer: [www.cancer.gov](http://www.cancer.gov).

Fuente: Instituto Nacional del Cáncer

## Cómo mejorar la calidad del sueño

Mantenerse saludable requiere más que alimentarse bien y hacer ejercicio. El sueño es una parte importante de la buena salud. Dormir bien de noche lo puede hacer sentir rejuvenecido, refuerza el sistema inmunológico y lo ayuda a procesar información del día anterior. Poder dormir bien y lo suficiente es muy importante. A continuación se enumeran algunos consejos para ayudarlo a dormir mejor.

**No se acueste con el estómago lleno.** Muchas personas que padecen asma tienen acidez si se acuestan justo después de comer. Trate de no cenar ni comer refrigerios tarde, antes de la hora de dormir.

**Reduzca el polvo en el dormitorio.** Aunque puede sentirse cómodo en su cama, es probable que la comparta con ácaros del polvo. Son invisibles y se los puede encontrar en almohadas, ropa de cama, tapetes y alfombras. Los ácaros del polvo pueden desencadenar los síntomas del asma. Para reducir estos síntomas, siga los siguientes consejos:

- Use fundas a prueba de polvo sobre almohadas y colchones.
- Compre almohadas nuevas cada cinco años.
- Lave fundas de almohadas, sábanas, mantas y cubrecolchones con agua caliente (más de 130 °F).
- Tienda la cama. Además de lucir bien, disminuye las posibilidades de que el polvo del hogar se deposite en sus sábanas. Por la noche, quite el cobertor y aléjelo de la cama.
- Pase la aspiradora en tapetes con regularidad.

**Haga actividad física.** Trate de hacer ejercicio por lo menos tres horas antes de acostarse.

**Use técnicas de relajación.** Si tiene dificultades para dormir, trate de relajarse.

- **Realice una relajación progresiva.** Comience por los pies, flexione y luego relaje cada parte del cuerpo hasta llegar a la cabeza. Concéntrese en cada parte antes de pasar a la siguiente. Por ejemplo, concéntrese en los pies. Flexione los dedos y luego relájelos. Después, pase a las rodillas. Siéntalas, flexiónelas y luego relájelas. Haga lo mismo con los muslos, el estómago, las manos, los hombros, el cuello, la cabeza, la boca y los ojos. Cuando termine, fíjese si alguna parte del cuerpo sigue tensa. De ser así, vuelva a esa parte e inténtelo de nuevo.
- **Respire profundamente.** Acuéstese boca arriba y trate de relajar todo el cuerpo. Comience inhalando lento por la nariz. Imagine que el aire se mueve desde la parte baja del estómago hasta el pecho, y reténgalo allí por algunos segundos. Luego, exhale lentamente por la boca. Si se marea, hágalo más lento.
- **Pruebe con imágenes guiadas.** Acuéstese boca arriba con los ojos cerrados. Imagínese en un lugar muy tranquilo. Concéntrese en su entorno. ¿Está cálido? ¿Hay una brisa? ¿Puede oír algún animal?

Fuente: [umm.edu/sleep/relax\\_tech.htm](http://umm.edu/sleep/relax_tech.htm)

La información de salud incluida en este boletín informativo es de naturaleza general y no sustituye la atención médica profesional. No está destinada a reemplazar el consejo de los profesionales de atención de salud. Si tiene necesidades específicas de atención de salud, o si desea obtener información médica completa, por favor consulte o pregunte a un médico u otro proveedor de atención de salud.

