



## IDENTIFYING TRIGGERS

You can find triggers that set off breathing problems. Some are easy to see, such as being around animals, exercising or catching a cold. Allergies can make asthma worse.

Sometimes finding triggers may take a bit of detective work. If you are not sure what triggers your asthma, think about your past few asthma attacks:

- What were you doing when it started? Did you just finish vacuuming or raking leaves? Were you over at a friend's house?
- Are your breathing problems worse indoors or outdoors? During the day or at night? At home or at work? In damp, moldy rooms, such as basements?
- Did you move into a new home or start a new job?
- Have you recently started taking a new medicine?
- Have you noticed your asthma is worse after eating one kind of food?
- Do you have stomachaches, allergies or sinus problems?
- Is your asthma a problem all year long? If not, what part of the year is best? What part is worst?

Your PCP may be able to help you understand your asthma triggers. If you do not understand these questions and can't find your triggers, try writing down how your breathing is during the day. Write down where you go and what you do. You and your PCP may be able to see some patterns. Once you understand the things that may trigger your asthma, it's time to make a plan.

## Removing your triggers

Triggers can be anything from house dust to certain foods or drugs. Here are a few ways to get rid of some common asthma triggers from your home:

- Clean areas in the home where mold and dust can collect. If you can, have someone without asthma or allergies do this. Vacuum rugs and carpets once or twice each week. Dust and clean other things that collect dust, such as curtains or furniture.
- Use special covers for your mattress and pillows that can protect you from dust mites. Change sheets and pillowcases at least once a week and wash them in hot water.
- Keep pets outside. Better yet, don't have pets that trigger your asthma.
- Keep stuffed animals out of the bedroom or wash them every week in hot water. This will kill dust mites.
- If you smoke, stop.
- Never leave any food out. Buy traps or poison baits if you have a serious cockroach problem.
- Clean moldy areas with bleach.

Talk to your PCP before you buy things advertised to help asthma. Dehumidifiers or air conditioning may help. You can buy vacuum cleaners with special filters that trap dust. These filters are called high-efficiency particulate air (HEPA) filters. These items are not necessary for every one who has asthma. They may be helpful if your asthma can't be controlled easily.

*Continued on next page*

**AVOIDING EXPOSURE TO YOUR TRIGGERS**

Some triggers can't be removed, like things that are built into your home or living with a smoker. If your asthma has a trigger that you can't get rid of, you need to try to avoid it instead.

Here are a few tips on taking action:

**Stay away from cigarette smoke.**

This may be as simple as moving from one room to another. If someone in your home smokes, ask them to smoke outside or in a room that you don't need to go into.

**Watch for pollen counts and air pollution readings.** If pollen or air pollution bothers your asthma, stay inside on bad days. Keep the windows and doors closed during allergy season. If you go outside, don't plan hard outdoor activities. Pollen counts are usually highest in the morning and drop throughout the day. Plan your outdoor activities for later in the day.

**Ask for help with home tasks.** If you have a seasonal allergy or an allergy to mold, let someone else mow the lawn or rake the leaves. If house dust stirs up your asthma, ask someone else to dust and vacuum. Change how you do certain things. If outdoor exercise bothers your asthma, try swimming. The wet air around a pool is less likely to bother your airways. Stretching before and after exercise will help you cool down. Stretching may also help stop asthma during exercise.

**Avoid cold air.** Keep the air you breathe as warm and moist as possible by covering your nose and mouth with a scarf if in the cold. Get allergy shots. If you are bothered year round, allergy shots may help. Sometimes, allergy shots are the only way to get control of your asthma.

**Get a flu shot.** The common cold or flu often triggers asthma attacks. A flu shot can help you. Find a way



to remind yourself when it's time to have your flu shot each year. Try putting it on your calendar.

If these tips don't help, ask your PCP to send you to an allergy specialist. A specialist can test you for allergies using blood samples and skin prick testing. If these tests find certain allergies, allergy shots can help calm the body's response to these triggers and may improve your asthma.

**Stop asthma before it starts**

You don't live in a bubble. You can't always avoid the things that trigger your asthma. Use one of your asthma drugs about 30 to 60 minutes before you come in contact with one of your triggers. This will help prevent an attack. Your PCP will tell you which drug to take if the trigger is something you're allergic to, like pollen or cat hair. Taking an anti-histamine before coming in contact with the trigger will help. Make sure you know what to do if you start having any sign of attack.

**The importance of exercise**

Asthma shouldn't keep you from daily activities or exercising. Being active can help your lungs. If exercise is your trigger, try changing where you exercise or using an inhaler. Jackie Joyner-Kersey has asthma and won Olympic gold medals.

Remember, athletes who don't pay attention to their asthma can get into serious trouble. Watch for warning signs. Play it safe. Before you start a new exercise plan, talk to your PCP.

Source: Aetna IntelliHealth



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

Information in *Schaller Anderson's Pathway to Asthma Care™* comes from a wide range of medical experts. If you have any concerns or questions about specific content that may affect your health, please contact your health care provider.



## IDENTIFICANDO INDUCTORES

Antes de saber que sufre de asma, usted puede notar que ciertos inductores desencadenan problemas respiratorios. Algunos son fáciles de detectar, como cuando está alrededor de animales, hace ejercicio o pesca un resfriado. Las alergias pueden hacer que empeore el asma.

Algunas veces, encontrar dichos inductores puede requerir un poco de trabajo de detective. Si no está seguro/a qué induce su asma, piense en algunos ataques previos de asma:

- ¿Qué estaba haciendo cuando empezó el ataque? ¿Acababa de terminar de aspirar o de recoger hojas con el rastrillo? ¿Pasó usted por la casa de alguna amistad?
- ¿Sus problemas de respiración empeoran afuera o adentro? ¿Durante el día o por la noche? ¿En el hogar o en el trabajo? ¿En cuartos húmedos y mohosos, como sótanos?
- ¿Se mudó a un nuevo hogar o empezó un trabajo nuevo?
- ¿Recientemente ha empezado a tomar un medicamento nuevo?
- ¿Ha notado que su asma empeora después de comer algún tipo de comida?
- ¿Tiene dolores de estómago, alergias o problemas de los senos maxilares o frontales?
- ¿Es su asma un problema todo el año? Si no lo es, ¿qué parte del año es mejor? ¿Qué parte es peor?

Su PCP puede ayudarle a entender los inductores (las cosas que le causan ataques) de su asma. Si no entiende estas preguntas o no puede encontrar sus inductores, pruebe anotar cómo está su respiración durante el día. Anote a dónde va y qué hace. Usted y su PCP pueden encontrar algunos patrones. Una vez que entienda las cosas que pueden inducir su asma, es hora de hacer un plan.

## Eliminando sus inductores

Los inductores pueden ser cualquier cosa, desde polvo del hogar hasta ciertos alimentos o medicamentos. A continuación listamos algunas formas de deshacerse de algunos inductores comunes del asma de su hogar:

- Limpie las áreas en su hogar donde se pueda acumular el moho y el polvo. Si puede, haga que alguien sin asma o alergias las limpie. Aspire tapetes y alfombras una o dos veces por semana. Sacuda y limpie las cosas que acumulen polvo, como cortinas o muebles.
- Use cubiertas especiales para sus colchones y almohadas para protegerlas contra los ácaros. Cambie las sábanas y las fundas de las almohadas una vez a la semana y lávelas con agua caliente.
- Mantenga las mascotas afuera. Mejor aún, no tenga mascotas que induzcan su asma.
- Mantenga los animales de peluche fuera de la habitación o lávelos cada semana en agua caliente. Esto matará los ácaros.
- Si fuma, deje de hacerlo.
- Nunca deje alimentos fuera. Compre trampas o cebos tóxicos si tiene un problema grave de cucarachas.
- Limpie las áreas mohosas con blanqueador.

Hable con su PCP antes de comprar cosas anunciadas para ayudarle con el asma. Los deshumidificadores o el aire acondicionado pueden ayudar. Usted puede comprar una aspiradora con filtros especiales para atrapar el polvo. Estos filtros se llaman filtros de aire de partículas de alta eficiencia (HEPA por sus siglas en inglés). Estos artículos no son necesarios para todo aquél que tenga asma, pero pueden ser útiles si su asma no es controlada fácilmente.

*Vea la siguiente página*

**EVITE LA EXPOSICIÓN A SUS INDUCTORES**

Algunos inductores no pueden eliminarse, como cosas que están construidas en su hogar o vivir con un fumador. Si su asma tiene un inductor del que no se pueda deshacer, en lugar de ello debe tratar de evitarlo.

Estos son algunos consejos para ponerse en acción:

Aléjese del humo de cigarrillo. Esto puede ser tan simple como mudarse de un cuarto a otro. Si alguien en su hogar fuma, pídale que fume afuera o en una habitación en la cual usted no necesite entrar.

Vigile los conteos de polen y las lecturas de contaminación del aire. Si el polen o la contaminación del aire le provocan asma, permanezca en el interior durante los días de alta contaminación. Mantenga las ventanas y puertas cerradas durante la temporada de alergias.

Si sale, no planee actividades fuertes en el exterior. El conteo de polen generalmente es más alto en la mañana y baja durante el día. Planee sus actividades en el exterior para más tarde en el día.

Pida ayuda con las tareas del hogar. Si tiene alergias durante una estación del año o una alergia al moho, deje que alguien más pade su césped o recoja las hojas con el rastrillo. Si el polvo de la casa le provoca el asma, pida que alguien más sacuda y pase la aspiradora.

Cambie la forma en la cual hace ciertas cosas. Si el ejercicio en el exterior le causa asma, pruebe la natación. Es menos probable que el aire húmedo alrededor de la alberca irrite sus vías aéreas. Estirarse antes y después de hacer ejercicio le ayudará a enfriarse. El estiramiento también le puede ayudar a detener el asma durante el ejercicio.

Evite el aire frío. Mantenga el aire que respira tan tibio y húmedo como sea posible cubriendo su nariz y boca con una bufanda cuando haga frío.

Obtenga vacunas contra las alergias. Si sufre molestias todo el año, las vacunas



para alergias pueden ayudar. A veces, las vacunas para alergias son la única forma de controlar su asma.

Obtenga una vacuna contra la influenza. El resfriado común o la influenza frecuentemente inducen ataques de asma. Una vacuna contra la influenza puede ayudarle. Encuentre una forma de recordar que es tiempo para que le pongan su vacuna contra la influenza cada año. Trate de anotarlo en su calendario.

Si estos consejos no le ayudan, pida a su PCP que le envíe con un especialista en alergias. Un especialista le puede hacer pruebas de alergias usando muestras de sangre y pruebas epicutáneas por punción. Si estas pruebas encuentran ciertas alergias, las vacunas contra las alergias pueden ayudar a calmar la respuesta del cuerpo a estos inductores, y pueden mejorar su asma.

**Detenga al asma antes de que empiece**

Usted no vive en una burbuja. No siempre puede evitar las cosas que inducen su asma. Use uno de sus medicamentos para el asma aproximadamente de 30 a 60 minutos antes de que entre en contacto con uno de sus inductores. Esto le ayudará a prevenir un ataque. Su PCP le dirá qué medicamento debe tomar si el inductor es algo a lo que usted

es alérgico, como polen o pelo de gato. Tomar un antihistamínico antes de entrar en contacto con el inductor ayudará. Asegúrese de saber qué hacer si empieza a tener algún síntoma de un ataque.

**La importancia del ejercicio**

El asma no debe apartarle de las actividades diarias o del ejercicio. Mantenerse activo/a puede ayudar a sus pulmones. Si el ejercicio es su inductor, trate de cambiar dónde hace ejercicio o use un inhalador. Jackie Joyner-Kersey tiene asma y ganó medallas Olímpicas de oro.

Recuerde, los atletas que no ponen atención a su asma pueden meterse en serios problemas. Esté alerta a los síntomas de alarma. Juegue seguro. Antes de empezar un nuevo plan de ejercicio, hable con su PCP.



**SCHALLER ANDERSON**  
An Aetna Company

La información en *Schaller Anderson's Pathway to Asthma Care™* viene de una gran variedad de expertos médicos. Si usted tiene alguna preocupación o pregunta acerca del contenido, específicamente de algo que le puede afectar su salud, por favor contacte a su médico.