

CONTROLA TV ASMA



Aprender sobre los desencadenantes del asma y cómo identificarlos te ayudará a controlar tu asma.



Asmín, tengo una duda. ¿Por qué siempre que duermo con mi perro me levanto con mucha tos?

Posiblemente tu mascota es uno de tus desencadenantes del asma.

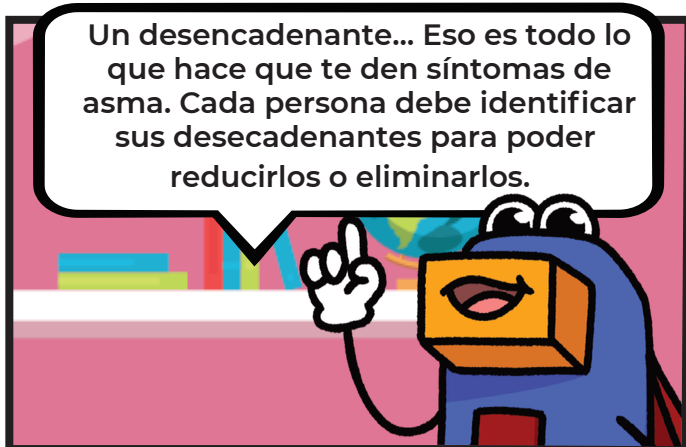
¿Qué mi mascota es un qué...?



Un desencadenante... Eso es todo lo que hace que te den síntomas de asma. Cada persona debe identificar sus desencadenantes para poder reducirlos o eliminarlos.

¿Quieres decir que tengo que regalar a mi perro para evitar el asma? ¡No quiero hacer eso!

No, no te preocupes. Solo tienes que seguir algunas recomendaciones relacionadas al cuidado de tu perro.



¡Entiendo! ¿Qué debo hacer para cuidar mi salud y reducir el riesgo de un ataque de asma?

Debes hacer lo siguiente: evita que tu perro entre a tu habitación, lávate las manos cada vez que juegues con él y báñalo con regularidad.



DEPARTAMENTO DE

SALUD

GOBIERNO DE PUERTO RICO



Oye Asmín, ¿Y además de mi mascota hay otras cosas que me pueden causar síntomas de asma?

¡Excelente pregunta! La realidad es que existen muchas cosas que te podrían provocar asma.



¿Me podrías decir algunos ejemplos?

¡Claro que sí! Los más comunes son: el polvo, el moho, las cucarachas, los perfumes, los cambios de clima y las alergias.



¿Quieres decir que todo eso me causa asma?



No Asmílee, tranquila. Cada persona debe indentificar sus propios provocadores porque no a todo el mundo le causa asma lo mismo.



¡Entiendo! Eso quiere decir que debo identificar qué me causa asma a mí para mantenerme alejada de mis provocadores de asma.

¡Eso es así! Una vez los identificas, puedes tomar las medidas necesarias para evitarlos y mantener tu asma bajo control.



Increíble que con tan solo algunos cambios puedo tomar control de mi asma.

¡Correcto! ¿Y tienes idea de todos los beneficios de tener tu asma bajo control?



Bueno, creo que voy a poder respirar mejor.

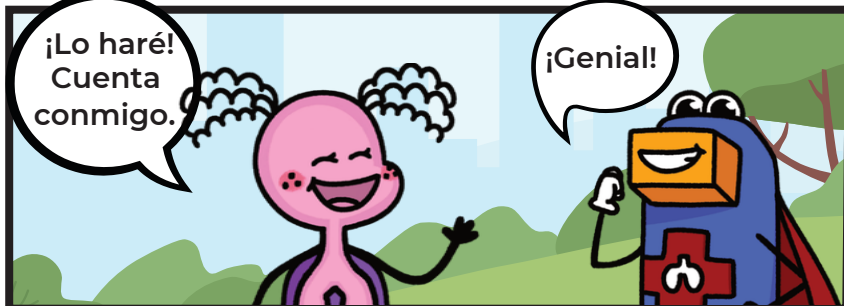
¡No solo eso! Sino que ya no tendrás que ir tanto al hospital por causa de tu asma.



¡Todo eso es asombroso!



¡Sí! Comparte lo que has aprendido con tus amigos para que ellos también entiendan la importancia de tomar el control de su asma.



¡Lo haré! Cuenta conmigo.

¡Genial!



¿Y tú ya tomaste control de tu asma?