

# Consejos para asmáticos



Dra.  
Cristina  
Díaz  
Alergia Pediátrica



# Conoce los detonantes

## Factores que empeoran el asma

Ciertas cosas causan o desencadenan los ataques de asma o la empeoran.  
Algunos de los factores que empeoran el asma son los siguientes:

01



## Infecciones de las vías respiratorias

- Infecciones virales de la nariz y garganta
- Otras infecciones, tales como la neumonía o infecciones de los senos paranasales

02



## Irritantes en el medio ambiente (aire exterior o interior que respire)

- Humo de cigarrillos u otro tipo de humo
  - La contaminación del aire
    - El aire frío, el aire seco
- Cambios repentinos en el tiempo



## Cosas a las cuales su niño(a) podría ser alérgico(a) (alergenos)

- La caspa de los animales
  - El polen
  - Los hongos
  - Los ácaros
- Las cucarachas

## Consejos para tratar el asma de tu hijo:

### Contar siempre con un plan de acción en caso de crisis

Tu alergólogo te dará un plan para que sepas que hacer en caso de que tus síntomas se exacerban. Ya sea incrementar las dosis de tus medicamentos de control, utilizar algún medicamento de rescate y/o acudir a consulta de urgencias. Así mismo, debes asegurarte de explicar a tu familia y a los maestros de tu hijo lo que deben hacer en caso de que sufra un ataque de asma.

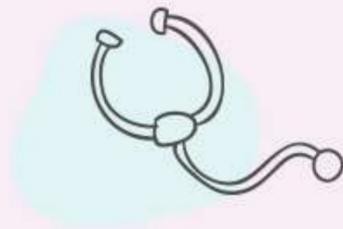
### Apegarse al tratamiento

Visitar al médico regularmente y asegurarse de que toma la medicina adecuada, en la dosis correcta y a los intervalos indicados puede ayudarle a prevenir los ataques de asma.

Si el tratamiento es a base de aerosoles, utilizar siempre un espaciador.

# ¿Alguna vez has sentido miedo a hacer las cosas mal y afectar la salud o el desarrollo adecuado de tus hijos?

Tú y tus hijos merecen disfrutar esos preciosos primeros años. En [dracristinadiaz.com](https://dracristinadiaz.com) puedes encontrar herramientas profesionales creadas por expertos de la salud que te ayudarán a crear memorias inolvidables y te acompañarán toda la vida.



## Agenda tu consulta

No te arriesgues a consumir información de fuentes no confiables y desactualizadas. Tener un acompañamiento profesional es posible.

[Contacto](#)



## Catálogo de cursos en línea

No tienes por qué sufrir durante la hermosa etapa de introducción de alimentación de tus hijos. Descubre herramientas prácticas y disfruta esta hermosa etapa.

[Ir a tienda](#)