

Goals for Controlling Other Things That Make Asthma Act Up

Strong Odors and Sprays

Stay out of the house while it is being painted.



Avoid perfume and perfumed cosmetics.



Do not use room deodorizers.



Do not burn incense.

Use nonperfumed cleaning products if possible.



Reduce strong cooking odors by using a fan.

Avoid air pollution by staying indoors on smoggy days.



Weather



Wear a scarf over your mouth and nose in the winter.

Dress warmly in the winter or on windy days.



Colds and Infections



Avoid people with colds or the flu.

Get rest, eat a balanced diet, and exercise regularly.



Talk to your doctor about flu shots.

Do not take over-the-counter cold remedies without asking your doctor.



Exercising

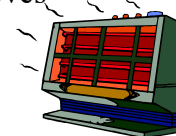
Work out a medicine plan with your doctor that allows you to exercise without symptoms.



Warm up before exercising and cool down afterwards.

Wood Smoke

Avoid using wood-burning stoves and kerosene heaters.



Objetivos para controlar otros elementos que agravan el asma

Olores fuertes y aerosoles

Manténgase fuera de la casa mientras la estén pintando.



Evite los perfumes y los cosméticos perfumados.



No use desodorantes de ambientes.



No prenda incienso.

De ser posible, use productos de limpieza sin perfume.



Reduzca los olores fuertes al cocinar usando un ventilador.

Evite la contaminación del aire y permanezca en lugares cerrados los días con mucho smog.



Clima



En invierno, use una bufanda sobre la boca y la nariz.

Abrígue bien en invierno o en días ventosos.



Resfríos e infecciones



Evite estar en contacto con personas resfriadas o gripadas.

Descanse, ingiera una dieta equilibrada, y ejercítese en forma regular.



Hable con su médico sobre las vacunas para la gripe.

No tome remedios de venta libre para resfríos sin consultar a su médico.



Ejercicios

Elabore un plan de medicamentos con su médico que le permita ejercitarse y no tener síntomas.



Entre en calor antes de hacer ejercicios y haga una relajación después.

Humo de leña

Evite usar estufas a leña y estufas de queroseno.

