

Eliminar o controlar posibles factores desencadenantes como:

- Humo de tabaco
- Alérgenos animales (caspa, saliva)
- Ácaros del polvo doméstico, moho de interior, alérgenos de cucarachas
- Reduzca la humedad interior, retire las alfombras del baño, lave las sábanas

y frazadas en agua caliente (> 130 grados F) semanalmente.

- Alérgenos exteriores (polen) Si es sensible a estos alérgenos, debe intentar permanecer adentro con las ventanas cerradas cuando el conteo de polen es alto.

- AINE (medicamentos antiinflamatorios no esteroideos)

Si ha tenido episodios de broncoespasmo asociados con ingestión de aspirina u otros AINE (es decir, ibuprofeno), luego evite estos medicamentos ya que podrían desencadenar un ataque de asma

- Evite los bloqueadores beta si es posible (es decir, propranolol, atenolol, labetalol), ya que estos medicamentos también puede desencadenar un ataque de asma

- Sulfitos

Si ha tenido síntomas de asma después de beber cerveza, vino, frutas secas, papas procesadas o camarones, es posible que tenga sensibilidad al sulfito.

Evite los alimentos que contengan sulfitos.

- Rinitis/sinusitis alérgica

Si tiene rinitis o sinusitis, busque tratamiento intranasal.

corticosteroides Los antihistamínicos y descongestionantes pueden mejorar la rinitis alérgica síntomas pero no mejorará los síntomas del asma como un corticosteroide.

- Exposiciones ocupacionales:

Si tiene un empeoramiento de los síntomas durante la semana y mejora durante la fines de semana, luego pida que lo evalúen para una exposición ocupacional.