

¿Qué es un Desencadenante?

(15 Minutos)

Objetivo: Identificar los desencadenantes comunes y enseñar como eliminarlos o evitarlos

Materiales Necesarios:

1. CAPP Hoja Informativa sobre Desencadenantes
2. “¿Cómo Evitar los Desencadenantes del Asma?” Hoja Informativa

Puntos de Enseñanza: Utilice los puntos de enseñanza y las hojas informativas para educar a los miembros de la comunidad sobre las nociones básicas de los desencadenantes del asma.

- Un **desencadenante** es algo en el medioambiente que empeora el asma. Usted puede mejorar el asma de su niño al eliminar o evitar los desencadenantes.
- Hay tres clases principales de desencadenantes del asma
 1. **Infecciones** como un resfrío o la gripe
 2. **Alergias** al polen, moho, animales, ácaros del polvo o cucarachas
Irritantes como el humo del tabaco, perfumes, productos químicos, incienso u otros olores fuertes
- Algunos de los desencadenantes más comunes son:

Resfrío/Gripe	Detergentes/Olores Fuertes
Moho	Ropa de Cama
Pasto/Polen	Humos del Combustible Diesel
Ejercicios Físicos	Humo del Cigarrillo
Animales	Cucarachas
Ácaros del Polvo	Cambios Meteorológicos



Nota #1 del Presentador:

Utilice ilustraciones para identificar los desencadenantes más comunes en su comunidad. Recuerde que cada individuo tendrá diferentes desencadenante que lo afectan. Asegúrese de focalizar su atención en los desencadenantes más importantes para la comunicad con la que usted está trabajando.



Nota #2 del Presentador:

Con su grupo piense en ideas sobre los pasos simples para reducir estos desencadenantes. Trate de recomendar pasos simples que son fáciles de implementar y son costo-efectivos. Se pueden encontrar pasos fáciles para eliminar desencadenantes en la hoja informativa “¿Cómo Evitar Desencadenantes?”