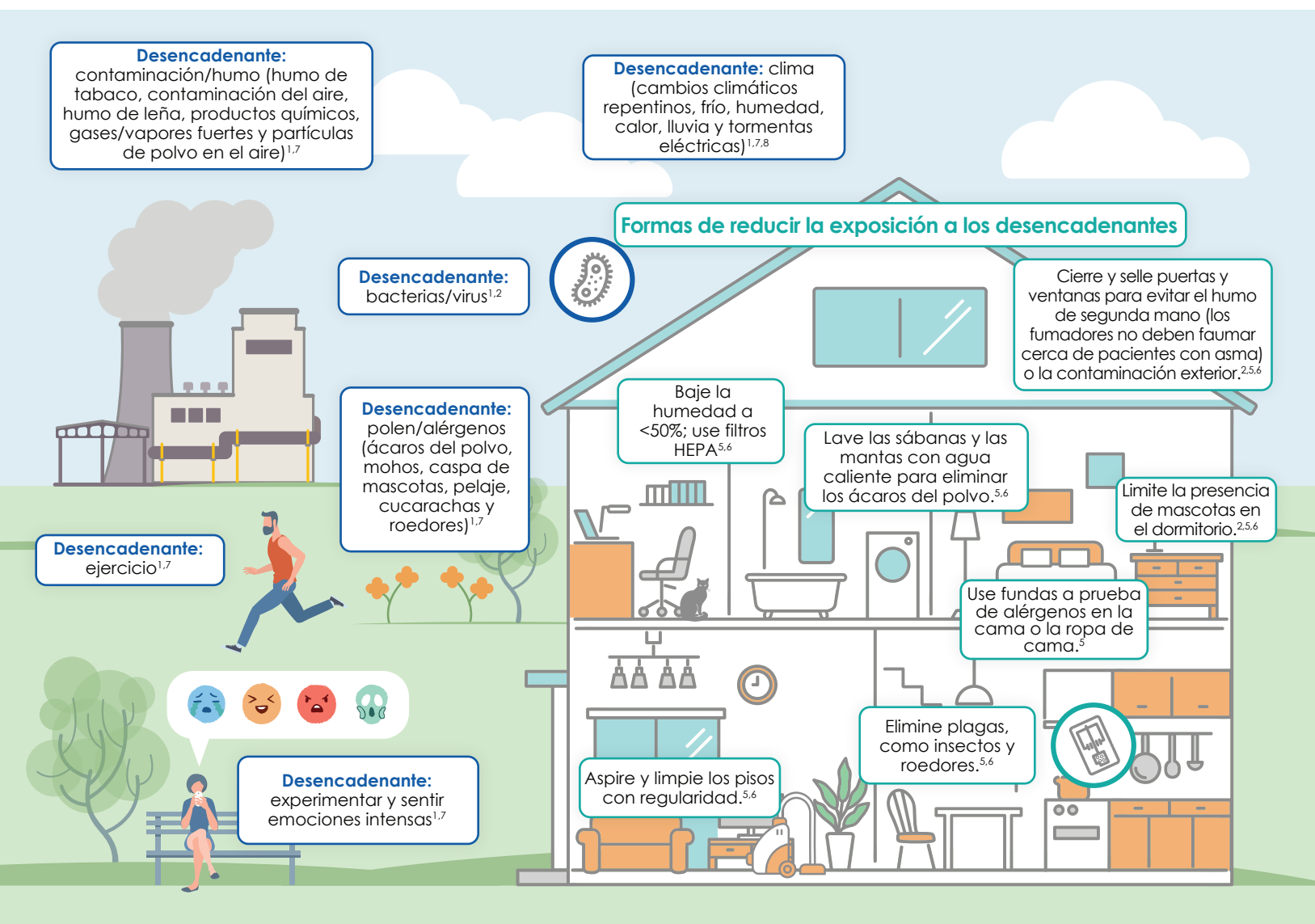


Desencadenantes del asma y formas de reducir la exposición

Cambiar algunos hábitos puede ayudarlo a evitar los desencadenantes del asma y mantener el asma bajo control.^{1,2}

Los desencadenantes pueden provocar que las vías respiratorias se estrechen y produzcan mucosidad, lo que provoca un ataque de asma y dificultades para respirar.^{3,4}

Reduzca la exposición a los desencadenantes del asma en su hogar y en exteriores^{2,5,6}



Para obtener más información,
visite luma-edu.com

HEPA, high-efficiency particulate air.

1. National Heart, Lung, and Blood Institute. www.nhlbi.nih.gov/health/asthma/causes. Consultado el 16 de enero de 2026. 2. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/asthma/living-with>. Consultado el 16 de enero de 2026. 3. American Lung Association. <https://www.lung.org/lung-health-diseases/lung-disease-lookup/asthma/learn-about-asthma/what-is-asthma>. Consultado el 13 de enero de 2026. 4. Goyal G, et al. *J Clin Med*. 2024;13:5775. 5. Centers for Disease Control and Prevention. <https://www.cdc.gov/asthma/control/index.html>. Consultado el 16 de enero de 2026. 6. American Lung Association. <https://www.lung.org/blog/asthma-and-indoor-air>. Consultado el 16 de enero de 2026. 7. Asthma and Allergy Foundation of America. <https://aafa.org/asthma/asthma-triggers-causes/>. Consultado el 16 de enero de 2026. 8. Asthma and Allergy Foundation of America. <https://aafa.org/asthma/asthma-triggers-causes/weather-triggers-asthma/>. Consultado el 16 de enero de 2026.

©2026 AstraZeneca. Todos los derechos reservados. US-113195 Última actualización 6/2026

Cambiar algunos hábitos puede ayudarlo a evitar los desencadenantes del asma y mantener el asma bajo control.^{1,2}

Tome decisiones saludables^{2,3}

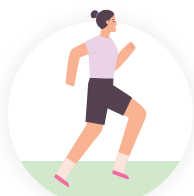


Coma alimentos saludables para el corazón como frutas y verduras.^{2,3}



Desarrolle hábitos de sueño saludables como los siguientes:^{2,3}

- Acuéstese y despiértese a la misma hora todos los días.
- Siga una rutina relajante antes de dormir.
- Mantenga su habitación fresca y oscura.
- Evite la exposición a teléfonos móviles y computadoras portátiles durante 1 a 2 horas antes de acostarse.



Haga ejercicio con regularidad según las recomendaciones de su profesional de la salud.^{2,3}



Mantenga un peso saludable.^{2,3}



Practique ejercicios de respiración para relajarse, ya que pueden ayudar con los síntomas del asma.²



Controle el estrés con yoga, meditación o asesoramiento sobre salud mental.^{2,3}



Evite el humo del tabaco.^{2,3}



Tome su medicamento de la manera que le indicó su profesional de la salud.^{2,3}

Siga siempre las recomendaciones de su profesional de la salud. Lleve un diario del asma para identificar sus desencadenantes y ayudar a su profesional de la salud a desarrollar un plan de acción personalizado para el asma.



Para obtener más información,
visite luma-edu.com

1. National Heart, Lung, and Blood Institute. www.nhlbi.nih.gov/health/asthma/causes. Consultado el 16 de enero de 2026. 2. National Heart, Lung, and Blood Institute. <https://www.nhlbi.nih.gov/health/asthma/living-with>. Consultado el 16 de enero de 2026. 3. Allergy & Asthma Network. <https://allergyasthmanetwork.org/what-is-asthma/lifestyle-changes-to-manage-asthma/>. Consultado el 16 de enero de 2026.