



Dusty

LA CARPA DORADA DEL ASMA

Y SUS

PROVOCADORES
DEL ASMA

REVISTA DE MUÑEQUITOS

Herramienta educacional para ayudar a padres e hijos a conocer más sobre las cosas que provocan los ataques de asma.

Las cosas que agravan el asma se llaman **provocadores**.

Los provocadores pueden encontrarse en la casa y en la escuela.



¿CONOCES TUS PROVOCADORES DEL ASMA?

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> Ácaros del polvo | <input type="checkbox"/> Cucarachas |
| <input type="checkbox"/> Moho | <input type="checkbox"/> Polen |
| <input type="checkbox"/> Humo de tabaco en el medio ambiente | <input type="checkbox"/> Aire frío |
| <input type="checkbox"/> Caspa de animales | <input type="checkbox"/> Infecciones respiratorias |
| <input type="checkbox"/> Otros _____ | <input type="checkbox"/> Ejercicio |



El moho se desarrolla en áreas húmedas como sótanos, cocinas, y baños. Limpia el moho y arregla las fugas de agua.

B	T	A	G	U	A	Q	D
A	L	E	R	G	I	A	M
M	B	Á	C	O	D	V	I
Í	O	J	R	E	N	P	L
Á	D	H	M	O	F	É	D
R	Y	U	O	T	U	G	I
Ó	H	Q	Y	Ú	G	B	Ú
E	S	P	O	R	A	S	N

Busca las palabras: moho, agua, fuga, esporas, humedad, alergia, y mildiú que se relacionan con el moho.





El excremento y partes del cuerpo de las **cucarachas** pueden provocar **ataques de asma**. Limpia el área para eliminar residuos de comida y agua para que las **cucarachas** no tengan nada que comer o beber.

SALIDA



¡Saca a esta **cucaracha** de la cocina!



El humo de tabaco en el medio ambiente proviene de los cigarrillos, puros, o pipas que fuman otras personas. No permitas fumar en tu casa o auto.



27.

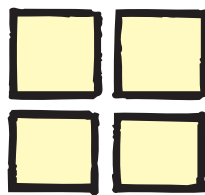
28.

26.

24.

23.

29.



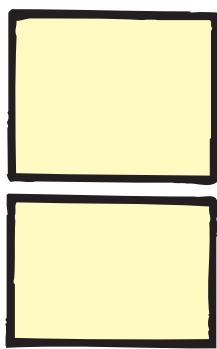
25.

22.

30.

31.

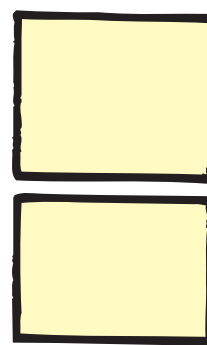
1. 2.



10.

11.

12.



20. 21.

3.

9.

13.

19.

4.

8. ○

14.

18.

5.

6.

7.

15.

16.

17.

¡Conecta los puntos para hacer una casa sin humo de cigarrillos!

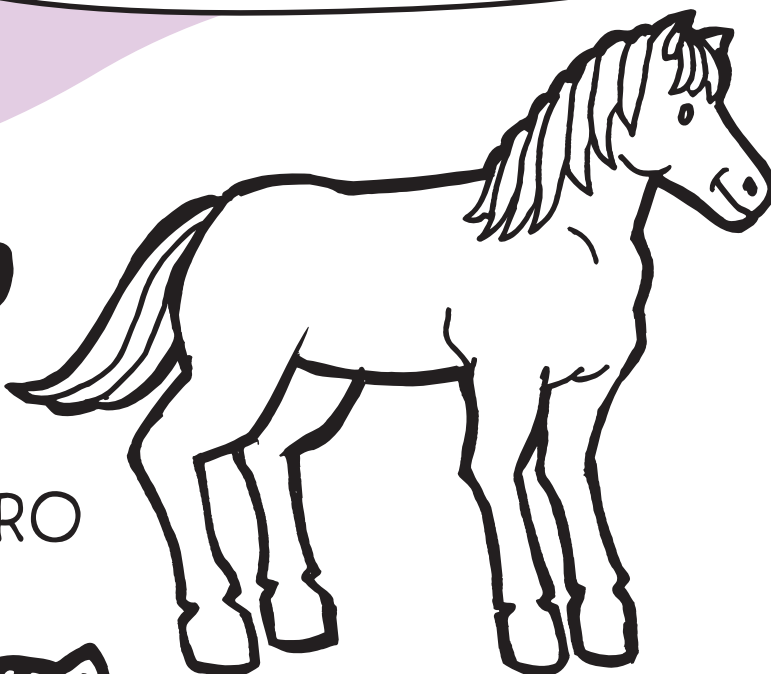




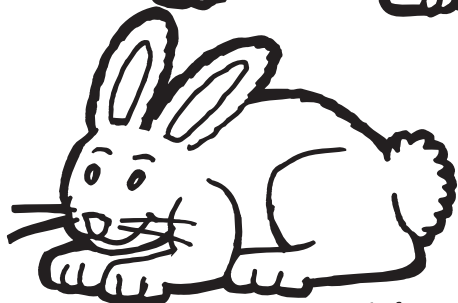
Las escamas de la piel que se desprende de tus animales domésticos (**caspa**) pueden provocar ataques de asma. Busca una nueva casa para tus animales o déjalos afuera.



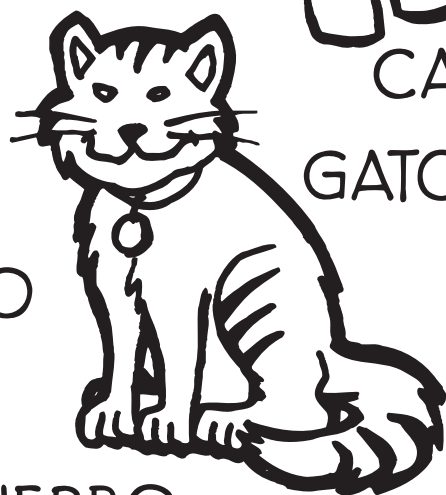
PERRO



CABALLO



CONEJO



GATO



AVE



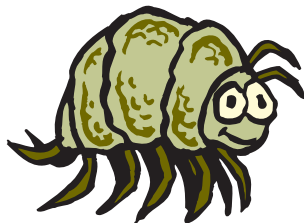
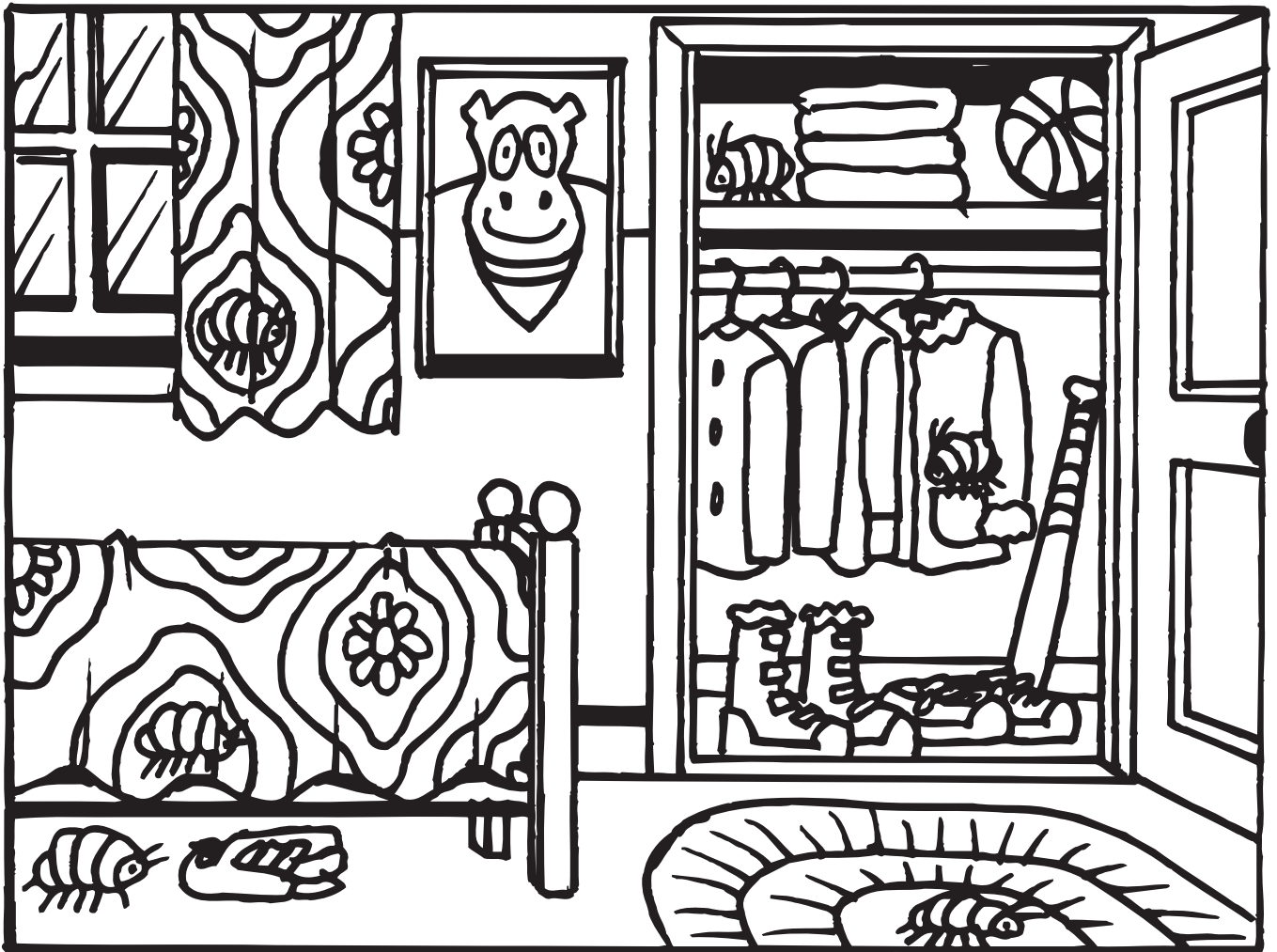
JERBO



Colorea los animales que tienen **caspa**, la cual provoca ataques de asma.



Los ácaros del polvo son insectos diminutos que no se ven a simple vista. Los ácaros viven en los colchones, almohadas, alfombras, cubre-camas, ropa, y animales de peluche. Cubre tu colchón y almohadas con **cubiertas a prueba de polvo**.



Yo soy un ácaro del polvo. Busca y encierra en un círculo los lugares donde vivo.

¡Trabaja con tu doctor
para diseñar un
**PLAN PARA
EL ASMA**
eficaz para ti!

- Conoce y evita los provocadores.
- Toma los medicamentos tal como te los indiquen.
- Aprende lo que tienes que hacer durante un ataque de asma.
- Ten a mano los números de teléfonos de emergencia.

