



¡Saca a esta cucaracha de la cocina!



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 que comen o beben.



1 Doble aquí ↑

5

4



Busca las palabras: moho, agua, fuga, esporas, humedad, alergia.   
 La palabra que se relaciona con el moho.

BORAIMA  
TBLDOY  
AQUHJ  
GOMR  
UCIOG  
AGFND  
SBEV  
DILIN

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



1 Doble aquí ↑

4 Corte siguiendo la línea de puntos

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                 |

2 Grape encima de las líneas de la portada

2 Doble aquí ↑

3 Grape encima de las líneas de la portada

8

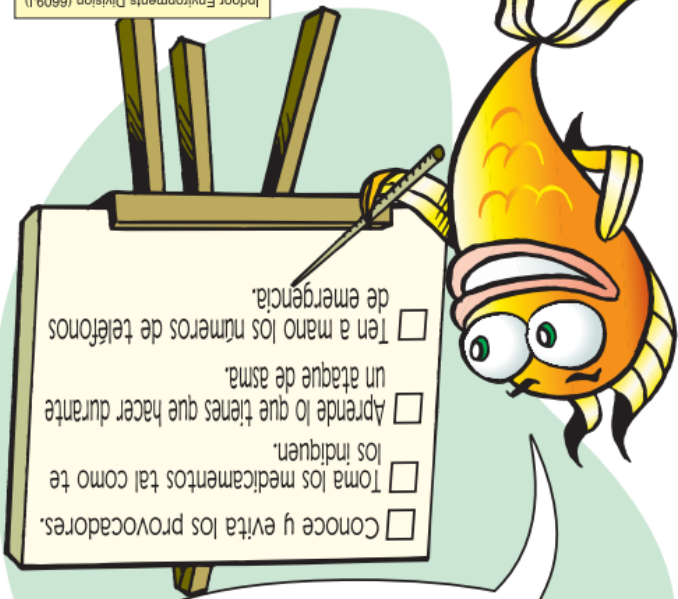
1



# REVISTA DE MUÑEQUITOS

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

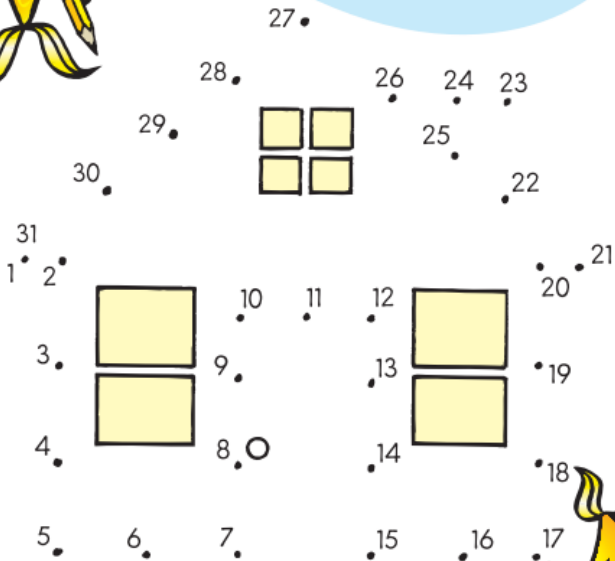
Indoor Environments Division (6609)  
Office of Air and Radiation  
EPA 402-F-00-009 February 2004



- 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.

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

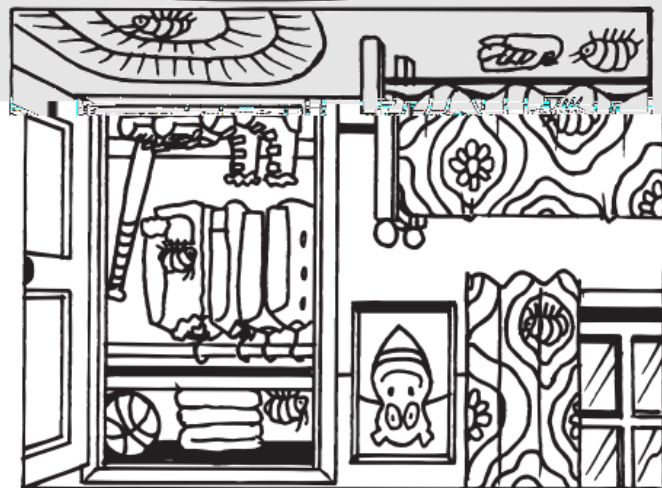
El humo de tabaco en el medio ambiente proviene de los cigarrillos, puros, o pipas que fuman otras personas. No permitas **fumar** en tu **casa** o **auto**.



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



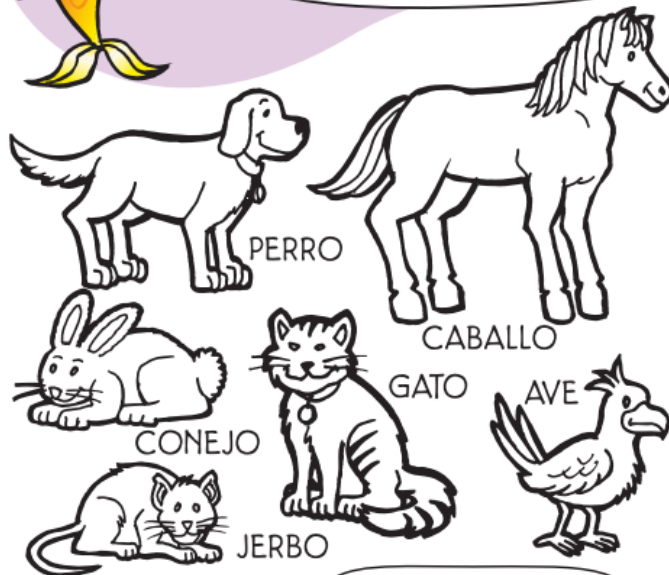
Yo soy un **ácaro del polvo**. Busca y encierra en un círculo los lugares donde **vivo**.



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**.



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.



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

