|  |  |
| --- | --- |
| Animales | Keep pets out of the bedroom and off furniture. Have another person brush and bathe your pet frequently.  Mantenga las mascotas fuera de los muebles de dormitorio y apagado. Haga que otrocepillo de y bañe a su mascota con frecuencia. |
| Chemicals in the Air  Productos químicos en el aire | Use air filters in your home. Don’t open windows in your home or car. Avoid wood smoke, leaf burning, and underground parking garages.  Utilice filtros de aire en su hogar. No abra las ventanas de su casa o automóvil. Evite el humo de la madera, la quema de hojas, y garajes de estacionamiento subterráneo. |
| Coal , chalk dust , talcum powder , saw dust  Carbón, polvo de tiza, talco, aserrín | Use a respirator for exposure at work. Change clothes, shower, and wash hair to reduce exposure.  Utilice un respirador para la exposición en el trabajo. Cambio de ropa, ducharse y lavar el cabello para reducir la exposición.  Listen  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es) |
| Cockroaches  Las cucarachas | Do not allow food or garbage to be left exposed. Keep food only in the dining area. Eliminate all food crumbs. Avoid paper clutter , especially grocery bags  No permitir que el alimento o la basura que se deja expuesto al aire. Mantenga los alimentos sólo en el comedor. Eliminar todos los restos de comida. Evite el desorden de papel, especialmente bolsas de la compra  Listen  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es) |
| Exercise  Ejercicio | Check with your health care provider- you may need to take medicine before you exercise. Be sure to warm up before and wing down after exercising. Be sure to tell teachers and coaches for children.  Consulte con su proveedor de atención de la salud es posible que tenga que tomar medicamentos antes de hacer ejercicio. Asegúrese de que se caliente antes y el ala hacia abajo después de hacer ejercicio. Asegúrese de decirle a los profesores y entrenadores para los niños |
| Foods/Additives/Alcohol Alimentos / Aditivos / Alcohol  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es)   1. **noun**     1. ejercicio    2. entrenamiento    3. prueba    4. ensayo 2. **verb**     1. ejercer    2. ejercitar    3. ejercitarse    4. hacer ejercicios    5. entrenar    6. emplear    7. valerse    8. usar de    9. preocupar    10. llevar de paseo    11. hacer pruebas | Try to identify the trigger by keeping a food diary. Read labels. Ask questions about ingredients in a restaurant.  Trate de identificar el gatillo, manteniendo un diario de alimentos. Lea las etiquetas. Haga preguntas acerca de los ingredientes en un restaurante |
| GRED (Gastro esophageal reflux disease) Gred (enfermedad del reflujo gastro esofágico) | Don’t eat or drink within 3 hours of reclining or sleeping. Elevate the head of your bed .You may need to take medicine for reflux.    No comer ni beber a menos de 3 horas de descanso o dormir. Eleve la cabecera de su cama. Es posible que tenga que tomar medicamento para el reflujo.  Listen  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es)   1. **noun**     1. tiempo    2. clima    3. carnero castrado 2. **verb**     1. capear    2. superar    3. sobrevivir    4. aguantar    5. curar    6. hacer frente a    7. desgastar    8. curtir    9. desgastarse    10. curtirse    11. pasar a barlovento    12. doblar sobre 3. **adjective**     1. del tiempo    2. meteorológico |
| Hormones  Hormonas | Talk to your health care provider about ways to modify your asthma treatment during monthly periods, pregnancy, or menopause. Make sure your asthma is well-controlled during pregnancy.    Hable con su médico acerca de maneras de modificar el tratamiento del asma durante los períodos menstruales, embarazo o menopausia. Asegúrese de que su asma está bien controlada durante el embarazo |
| House dust mites  **English to Spanish translation**    Ácaros del polvo doméstico | Wash sheets, blanket, pajamas, and stuffed animals in hot water once a week. Use zippered coverings for mattresses and pillows. Regularly dust and vacuum while the asthmatic is away. Don’t use carpet  Lave las sábanas, mantas, pijamas, y animales de peluche en agua caliente una vez a la semana. Utilice cremallera cubiertas para los colchones y almohadas. Periódicamente el polvo y el vacío, mientras que el asma no está. No utilice alfombras |
| Infections **English to Spanish translation**    Infecciones | Wash hands regularly. Know how to treat your asthma when you have cold or flu symptoms. Controlling sinusitis will help with asthma management.    Lávese las manos con regularidad. Saben cómo tratar su asma cuando tiene síntomas de resfriado o gripe. El control de la sinusitis le ayudará con el manejo del asma  Listen  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es)   1. **noun**     1. tiempo    2. clima    3. carnero castrado 2. **verb**     1. capear    2. superar    3. sobrevivir    4. aguantar    5. curar    6. hacer frente a    7. desgastar    8. curtir    9. desgastarse    10. curtirse    11. pasar a barlovento    12. doblar sobre 3. **adjective**     1. del tiempo    2. meteorológico |
| Medications  . medicamentos | Don’t make any changes with your medications without talking to your health care provider. Remind all our health care providers that you have asthma. Watch for sensitivity to aspirin or non steroidal anti-inflammatory medicines, like ibuprofen and naproxen.    No realizar ningún cambio en sus medicamentos sin consultar a su proveedor de atención médica. Recordamos a todos nuestros proveedores de atención médica que tiene asma. Esté atento a la sensibilidad a la aspirina o medicamentos no esteroides anti-inflamatorios, como el ibuprofeno y el naproxeno.  Listen  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es)   1. **noun**     1. verificación    2. cheque    3. control    4. chequeo    5. inspección    6. jaque    7. cuenta    8. freno    9. talón    10. repaso    11. tope    12. restricción    13. revés    14. billete    15. boleto    16. estorbo    17. parada    18. repulsa    19. contratiempo    20. impedimiento    21. tela a cuadros 2. **verb**     1. comprobar    2. verificar    3. controlar    4. refrenar    5. parar    6. contrastar    7. contar |
| Molds/yeast  .Molds / levadura | Reduce indoor humidity. Eliminate all water sources associated with mold growth. Don’t use humidifiers. Reducir la humedad interior. Eliminar todas las fuentes de agua asociada con el crecimiento de moho. No utilizar humidificadores.  Listen  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es)   1. **noun**     1. verificación    2. cheque    3. control    4. chequeo    5. inspección    6. jaque    7. cuenta    8. freno    9. talón    10. repaso    11. tope    12. restricción    13. revés    14. billete    15. boleto    16. estorbo    17. parada    18. repulsa    19. contratiempo    20. impedimiento    21. tela a cuadros 2. **verb**     1. comprobar    2. verificar    3. controlar    4. refrenar    5. parar    6. contrastar    7. contar |
| Perfumes & household cleaners  Listen  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es)   1. **noun**     1. verificación    2. cheque    3. control    4. chequeo    5. inspección    6. jaque    7. cuenta    8. freno    9. talón    10. repaso    11. tope    12. restricción    13. revés    14. billete    15. boleto    16. estorbo    17. parada    18. repulsa    19. contratiempo    20. impedimiento    21. tela a cuadros 2. **verb**     1. comprobar    2. verificar    3. controlar    4. refrenar    5. parar    6. contrastar    7. contar | Avoid strong odor. Use fragrance-free household cleaners, room deodorizers, and hair spray. Avoid cosmetic sections of stores.  Evite olores fuertes. Utilice productos de limpieza sin perfume, desodorantes ambientales, y spray para el cabello. Evite cosméticos secciones de las tiendas.  Listen  Read phonetically    Dictionary - [View detailed dictionary](http://www.google.com/dictionary?source=translation&hl=en&q=Coal%20,%20chalk%20dust%20,%20talcum%20powder%20,%20saw%20dust%20&langpair=en|es)   1. **noun**     1. verificación    2. cheque    3. control    4. chequeo    5. inspección    6. jaque    7. cuenta    8. freno    9. talón    10. repaso    11. tope    12. restricción    13. revés    14. billete    15. boleto    16. estorbo    17. parada    18. repulsa    19. contratiempo    20. impedimiento    21. tela a cuadros 2. **verb**     1. comprobar    2. verificar    3. controlar    4. refrenar    5. parar    6. contrastar    7. contar |
| Pollens    Polen | Check daily pollen count levels in your area. Schedule outdoor activities after 10:00 a.m. keep windows and doors closed. Change clothes, shower, and wash hair after being outside.  Revise diariamente los niveles de polen en su área. Calendario de actividades al aire libre después de las 10:00 mantenga las ventanas y puertas cerradas. Cambio de ropa, ducharse y lavar el cabello después de estar afuera. |
| Strong emotions/fatigue/stress    Las emociones fuertes y la fatiga / estrés | Be aware of your reaction to strong emotions and the impact on your asthma.    Sea consciente de su reacción a las emociones fuertes y el impacto en el asma. |
| Tobacco smoke    . humo de tabaco | Keep a smoke-free home and care. Do not smoke. Avoid places that allow smoking.    Mantener un hogar libre de humo y la atención. No fume. Evite los lugares donde se permite fumar. |
| Weather  El tiempo | Be aware of daily weather forecasts. Understand that cold/dry air humidity can affect your asthma. Warm the air you breathe with clothing.  Tenga en cuenta los pronósticos meteorológicos diarios. Entender que el frío y humedad de aire seco puede afectar el asma. Calentar el aire que respira con la ropa |
|  |