

Desencadenantes del asma

Los desencadenantes son las cosas que causan los síntomas del asma o que los empeoran. Los desencadenantes pueden ser cosas como humo, alergias, enfermedades u olores fuertes. Evitar los desencadenantes puede reducir la probabilidad de un ataque de asma y la necesidad de tomar medicamentos adicionales.

Manténgase alejado de los desencadenantes del asma para evitar síntomas:

Alergias: un alérgeno es algo que molesta a algunas personas, pero no a todas. Los alérgenos se inhalan hacia los pulmones, en donde causan hinchazón y ataques de asma. Usted y su médico podrían considerar que la prueba para alergias es una opción para usted.

Las pruebas ayudan a encontrar la posible causa de los síntomas de la alergia. Saber qué desencadena una reacción alérgica puede ayudar a evitar estos causantes. Por lo general, estas pruebas para detectar alergias se hacen para evaluar:

- Desencadenantes para pacientes asmáticos
- Alergias ambientales, como la fiebre del heno

Humo: no fume. Es malo para todos. Si puede oler el humo, está dañando sus pulmones.

- No fume ni permita que otras personas fumen en su casa o vehículo.
- Evite el humo indirecto. Pida a sus familiares que dejen de fumar.
- Si usted es fumador, pida ayuda.



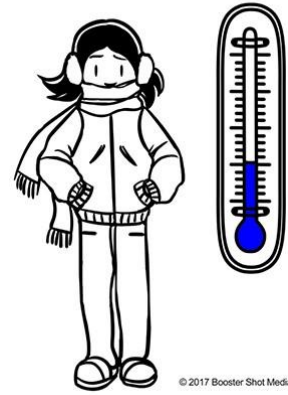
- Todo lo que se queme puede producir humo (por ejemplo: fogatas, incienso, velas sahumerio). Estas cosas pueden desencadenar un ataque de asma.

Resfriados y virus: los resfriados pueden empeorar el asma.

- Siga un plan de acción contra el asma.
- Tome medicamentos para el asma.
- Lávese las manos regularmente.
- Vacúnese contra la gripe cada año.

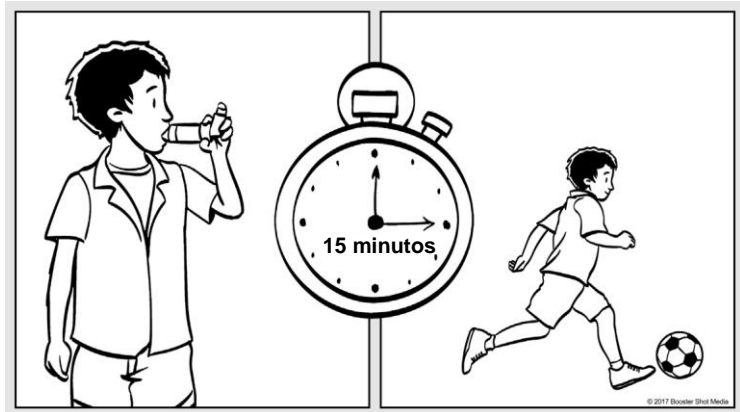
Cambios de clima: los síntomas del asma pueden empeorar si hace demasiado frío o calor afuera.

- Cúbrase la nariz y la boca con una bufanda en los días fríos.
- Manténgase bajo techo con aire acondicionado en los días cálidos y húmedos.



Ejercicios/vida activa: es importante mantenerse activo incluso si tiene asma. Debe ser capaz de hacer todo lo que pueden hacer las personas de su edad. Cuando el asma está bajo control, podrá ser más activo, pero a veces ser activo puede empeorar los síntomas.

- Comience las actividades lentamente. Caliente por hasta 10 minutos antes de la actividad.
- Hable con su proveedor o enfermera sobre tomar medicamentos para el asma antes de realizar una actividad. Tomar medicamentos antes de una actividad puede evitar los síntomas del asma durante el ejercicio.
- Si no puede alcanzar el nivel de actividad que desea o está limitando la actividad de su hijo, hable con su médico.



Si es necesario, tome medicamentos para el asma 15 minutos antes de hacer ejercicios o realizar una actividad.

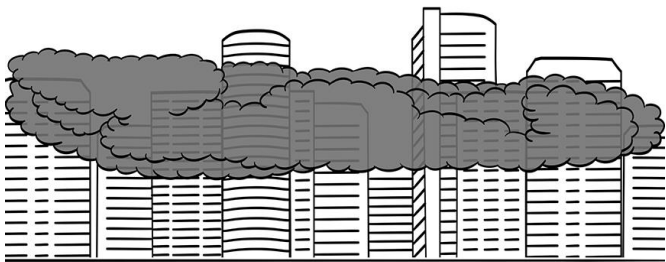
Olores fuertes/rociadores: los olores fuertes pueden empeorar el asma.

- Los olores fuertes incluyen: Rociadores o líquidos usados para limpieza, desodorantes, perfumes, laca para el cabello, pinturas, difusores, velas y fogatas.
- Abra las ventanas cuando use productos de limpieza, y manténgase fuera de la habitación durante dos horas.



Contaminación del aire: la mala calidad del aire puede hacer que el asma empeore.

- Verifique la calidad del aire en línea o en los periódicos.
- No haga ejercicios en exteriores en días con mala calidad del aire.
- Quédese bajo techo. Busque lugares con aire acondicionado.

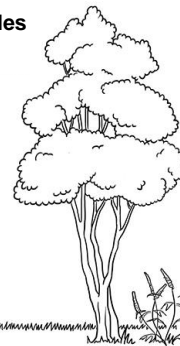


Alergias: un alérgeno es algo que molesta a algunas personas, pero no a todas. Los alérgenos se inhalan hacia los pulmones, en donde causan hinchazón y ataques de asma. Usted y su médico podrían considerar que la prueba para alergias es una opción para usted.

Polen: el césped, los árboles y la maleza producen polen. Los alérgenos incluyen polen de los árboles en la primavera, del césped en el verano y la maleza y el moho en el otoño.

- Trate de mantener las ventanas cerradas y el aire acondicionado encendido.
- Trate de realizar las actividades al aire libre en la tarde, cuando menor cantidad de polen.
- Consulte a su médico si necesita agregar medicamentos o aumentar la dosis antes de que comience la temporada de alergias.

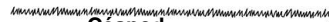
Árboles



Maleza



Césped



© 2017 Booster Shot Media

Caspa animal: todas las mascotas con pelo o plumas producen caspa.

- La caspa es una proteína que se encuentra en las escamas de piel, la orina, las heces, la saliva y el cabello.
- Lo mejor es mantener a las mascotas con pelos o plumas fuera de su hogar.



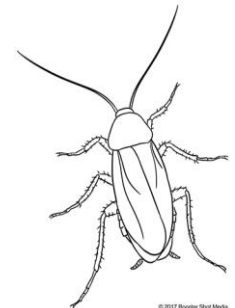
© 2017 Booster Shot Media



© 2017 Booster Shot Media

Ácaros del polvo: los ácaros del polvo se encuentran en muchos lugares y pueden dificultar la respiración.

- Cubra las almohadas, colchones y la base de cama con una funda especial a prueba de polvo.
- Lave todas las sábanas semanalmente en agua caliente con jabón.



© 2017 Booster Shot Media

Cucarachas: los cuerpos de cucarachas muertas y el excremento se mezclan con el polvo en la casa y podrían ser inhalados.

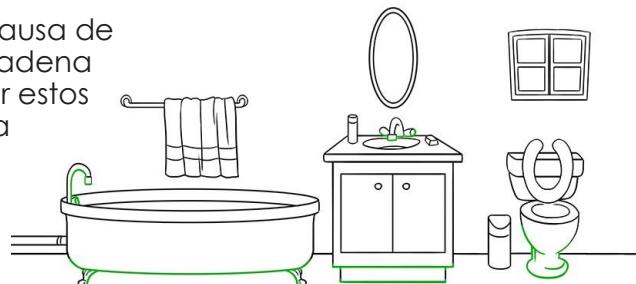
- Selle las entradas.
- Conserve los alimentos en contenedores cerrados.
- No use bombas insecticidas para matar las cucarachas. Use trampas para cucarachas en su hogar.

El moho: el moho crece en áreas húmedas con poca luz. Lo puede encontrar en el baño, el sótano, debajo de fregaderos, en plantas en macetas y a lo largo de alféizares.

- Limpie las superficies mohosas con un limpiador que contenga cloro.
- Reduzca la humedad interna si es posible.
- Repare fregaderos, tuberías, bañeras o inodoros que goteen.

Las pruebas ayudan a encontrar la posible causa de los síntomas de la alergia. Saber qué desencadena una reacción alérgica puede ayudar a evitar estos causantes. Por lo general, estas pruebas para detectar alergias se hacen para evaluar:

- Desencadenantes para pacientes asmáticos
- Alergias ambientales, como la fiebre del heno.



© 2017 Booster Shot Media