

Transcripción

Una de las cosas más importantes que usted puede hacer para controlar su Asma es controlar sus factores desencadenantes. Un factor desencadenante es cualquier cosa que causa un recrudecimiento de los síntomas su Asma. Puede ser algo a lo que usted es alérgico, como el polen, los animales, o los ácaros del polvo. Estos son llamados alérgenos. O podría ser un irritante, como el humo o los productos químicos, los perfumes fuertes o las velas con aroma. Los cambios extremos en el clima, las enfermedades y el ejercicio vigoroso a veces pueden causar un Ataque de Asma. Un factor desencadenante también podría ser una emoción fuerte como el estrés. La risa o el llanto también pueden desencadenar su Asma.

Vamos a darle un vistazo a por qué los factores desencadenantes son un problema.

Cuando usted tiene Asma, las vías respiratorias son muy sensibles. Cada vez que usted está expuesto a un factor desencadenante, las vías respiratorias se inflaman y se hinchan. Los músculos que rodean las vías respiratorias se contraen y hay exceso en la formación de moco. Este estrechamiento de sus vías respiratorias hace más difícil respirar. Como resultado de esto, usted puede experimentar mucha tos, sibilancias, dificultad para respirar, sensación de opresión en el pecho o cualquier combinación de estos síntomas.

Afortunadamente, evitando sus factores desencadenantes tanto como sea posible, usted puede ayudar a prevenir los Ataques de Asma.

Para determinar cuáles son sus factores desencadenantes, su proveedor del cuidado de la salud puede preguntarle a usted acerca de su trabajo y de sus aficiones. Mantenga un diario del Asma en el que debe escribir dónde estaba, la hora del día y lo que estaba haciendo cuando tuvo un Ataque de Asma. Y debe someterse a pruebas de alergia para averiguar a cuales sustancias es alérgico.

Sean cuales sean sus factores desencadenantes son personales y es importante descubrirlos. Identificar y evitar sus factores desencadenantes le ayudará a usted a controlar su Asma, en lugar de dejar que su Asma lo maneje a usted.