

¿Qué es un Desencadenante del Asma?

Una de las cosas principales que puedes hacer para manejar tu asma es controlar tus detonantes. Un detonante es cualquier cosa que cause tus síntomas de asma.

Algo a lo que seas alérgico, como el polen, caspa de animales o el alergeno de ácaros del polvo.

El asma también puede ser detonada al inhalar un irritante, como humo, químicos, perfumes y otros olores.

Cambios de clima, enfermedades y a veces ejercicio vigoroso pueden provocar un ataque.

Emociones fuertes, reír, llorar y estrés también pueden causar un ataque de asma. Veamos por qué son un problema los detonantes.

Cuando tienes asma, las vías respiratorias son muy sensibles.

Cada vez que te expones a un detonante, las vías respiratorias se inflaman e hinchán. Los músculos cercanos se tensan y se forma exceso de flema. Esto dificulta más la respiración.

Como resultado, tal vez experimentes tos, falta de respiración, una sensación de tensión en el pecho o cualquier combinación de estos síntomas.

Sabiendo cuáles son tus detonantes, tú y tu profesional médico pueden formular un plan para prevenir ataques de asma.

Tal vez visites a un familiar o amigo que tiene mascotas, pero tu doctor te recomienda que tomes medicamento adicional para prevenir el asma antes de tu visita.

Para determinar cuáles son tus detonantes, tu profesional médico preguntará sobre tu hogar, trabajo y aficiones. Lleva un diario del asma para anotar dónde te encuentras, la hora del día y lo que haces cuando tienes episodios de asma.

Pruebas de alergia pueden ayudar a determinar tu perfil alérgico.

Cualesquiera que sean tus detonantes personales, es importante identificarlos.

Al identificar tus detonantes, evitarlos cuando sea posible y teniendo un plan de lo que debes hacer cuando te topes con detonantes ayudará a que controles tu asma, y no que tu asma te controle a ti.