

# ¿Qué son Detonantes del Asma?

¿Qué son detonantes del asma?

Cuando tienes asma, los detonantes la empeoran. No lo hacen a propósito, pero así sucede.

Conozcamos algunos de los DETONANTES DEL ASMA más comunes. Porque cuando sabes cuáles son, sabrás qué hacer.

Primero.

POLEN.

Puede tener apariencia dulce, pero hace un desastre.

Dispersa polvo bonito en el aire. A tus pulmones no les gusta.

Cerremos la ventana al Polen.

Y ahora... siguiente: CASPA. Los gatos y los perros son lindos, pero sueltan CASPA.

Cosquillea los pulmones y provoca que se agiten y que tosas.

Lavemos nuestras manos, y vamos a prepararnos para...

Microbio diminuto, pero poderoso...

Es el enemigo que todos temen: El ÁCARO DEL POLVO está presente.

¿Pero sabías qué? Es la caca del ácaro del polvo lo que hace que sea tan difícil respirar. (Fuchi)

Ahora... es hora de aspirar esos detonantes.

Hay más detonantes de donde salieron esos, como estar enfermo, contaminación, aire frío, humo y moho.

¿Sabes cuáles detonantes provocan tu asma? ¿Y qué puedes hacer?

Los adultos que te cuidan pueden estar alerta a tus detonantes y ayudarte a evitarlos.