

## Como Identificar las Causas del Asma Identifying Causes of Asthma

### ¿Qué Causa Asma?

El asma se puede empeorar por causas diversas. Los pulmones de las personas con asma son diferentes aunque éstas se sientan bien. Las causas del asma hacen que las personas con asma se sientan peor de lo normal. Es importante conocer éstas causas, para no enfermarse tanto.

Posibles causas de asma incluyen:

- irritantes, como el humo o los perfumes
- cosas a las que puede ser alérgico, como los gatos (Alérgeno),
- infecciones,
- el clima
- ejercicio,
- emociones,
- acidez de su estómago, y
- hormonas.

Algunas veces, las comidas también pueden causar asma.

### Irritantes

Irritantes comunes a los pulmones incluyen:

- humo de tabaco,
- humo de chimeneas o cocinas de kerosén y humo de madera quemada,
- productos de limpieza en latas aerosol,
- olores fuertes,
- contaminación en el aire y polvo.

Éstos son irritantes muy comunes para los pulmones. El humo del tabaco es muy malo para el asma. No permita que nadie fume en su casa o en su vehículo. Siempre busque las zonas donde no esta permitido fumar en lugares públicos.

### Alérgenos

Alérgenos son cosas como; hongos, ácaros de polvo y polen, usted puede ser alérgico a éstos también. Los alérgenos no causan problemas a la mayoría de las personas. Varios de estos pueden hacer que su asma se empeore.

Médicos especialistas (Alergólogo) lo pueden examinar para comprobar si usted es alérgico.

Alérgenos comunes incluyen:

- la caspa de los animales con pelo

- plumas,
- ácaros de polvo (en lugares de clima húmedo),
- cucarachas,
- hongos dentro y fuera de la casa
- comidas, y
- polen.

Si éstos Alérgenos lo molestan, usted puede hacer cambios en su vivienda. Pregunte a su doctor acerca de lo que puede hacer en su casa para evitar estos Alérgenos.

## Infecciones

- Las infecciones también pueden causar que su asma se empeore. El resfriado común, la hinchazón de la sinusitis y la gripe (flu), con frecuencia puede causar un aumento en los síntomas de asma. Su doctor le puede recomendar una inyección para la gripe (flu) cada año.

## Ejercicio

- Esfuerzos como correr o jugar son causas comunes de asma. Para algunas personas son las únicas causas de asma. Hacer ejercicio es importante para todos. Trate de hacer ejercicio cada día. Un tratamiento de 10-15 minutos puede permitirle hacer ejercicio sin tener problemas de asma. Hable con su doctor acerca del tratamiento para antes de hacer ejercicio.

## Clima

No existe el clima ideal para personas con asma. Hay ciertos tipos de clima que pueden causar problemas. En algunas situaciones el clima puede ser el causante de que su asma se empeore:

- temperaturas muy frías o muy calientes,
- viento, y
- cambios de humedad en el aire.

## Emociones

Las emociones no causan asma, pero si pueden causar que el asma se empeore. Las emociones fuertes pueden cambiar su manera de respirar. La tensión nerviosa (estrés) puede ser buena y mala. Los dos tipos de estrés pueden causar problemas a las personas con asma. Debe expresar sus emociones. Un buen plan para su asma puede ayudarle a reducir los problemas causados por las emociones.

## Cambios en la Respiración

Los estornudos, la risa o aguantar la respiración pueden causar que su asma se empeore. No es siempre posible o bueno evitar estas situaciones. De todas maneras, un buen plan de cuidado del asma puede ayudarle a reducir problemas de este tipo.

## Cambios en su Cuerpo

En su cuerpo se producen diferentes tipos de hormonas. También los cambios normales pueden causar problemas con su asma. Algunas mujeres con asma tienen más problemas durante la menstruación o, el embarazo. Éstos problemas son el resultado de cambios del balance hormonal. Su doctor puede ajustar sus medicamentos durante esta etapa para ayudarle a sentirse mejor.

## Ácido de su Estómago(Reflux)

La acidez de su estómago puede causar que su asma se empeore. Ardor de estómago y dificultad al respirar durante la noche puede ser el resultado del ácido en el estómago. Su doctor le puede ayudar a decidir como prevenir o reducir estos síntomas.

Hay varias cosas que pueden empeorar el asma. Piense en su última mala experiencia con el asma. ¿Ha tenido usted alguno de los problemas descritos en esta información? Por favor hable con su doctor de esta información. Su doctor le puede enseñar varias maneras de controlar o evitar las causas del asma.

Visite nuestro sitio web para obtener más información sobre grupos de apoyo, ensayos clínicos e información sobre el estilo de vida.

PTE.111 © Copyright 1996

NOTE: This information is provided to you as an educational service of National Jewish Health. It is not meant to be a substitute for consulting with your own physician.

**National Jewish Health** is the leading respiratory hospital in the nation. Founded 123 years ago as a nonprofit hospital, National Jewish Health today is the only facility in the world dedicated exclusively to groundbreaking medical research and treatment of patients with respiratory, cardiac, immune and related disorders. Patients and families come to National Jewish Health from around the world to receive cutting-edge, comprehensive, coordinated care. To learn more, visit [njhealth.org](http://njhealth.org).