

## Cómo identificar las causas del asma?

### ¿Qué causa el Asma?

El asma se puede empeorar por causas diversas. Los pulmones de personas con asma son diferentes aun cuando éstas se sienten bien. Las causas del asma hacen que las personas con asma se sientan peor de lo normal. Es importante que usted conozca cuales son estas causas, para que no se enferme tanto.

Posibles causas del 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 estomago, y
- hormonas.

A veces, las comidas 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,
- aire contaminado 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 el moho, ácaros de polvo y polen, usted puede ser alérgico a éstos también. Los alérgenos no son un problema para la mayoría de las personas. Varios de estos pueden hacer que su asma se empeore.

Doctores especialistas (Alergistas) lo pueden examinar para comprobar si usted es alérgico.

Alérgenos comunes incluyen:

- la caspa de los animales con pelo o plumas,
  - ácaros de polvo (en lugares con clima húmedo),
  - cucarachas,
  - moho dentro y fuera de la casa,
  - comidas, y
  - polen.
- Sí estos Alérgenos lo molestan, puede hacer cambios donde vive. Pregunte a su doctor acerca de lo que puede hacer en su casa para evitar los Alérgenos.

### Infecciones

Las infecciones también puede causar que su asma se empeore. El resfriado común, la hinchazón de la sinusitis y la gripe (flu), con frecuencia pueden causar un aumento en los síntomas de asma.

Su doctor le puede recomendar una inyección para la gripe (flu) cada año.

## **Ejercicio**

Correr o jugar es una causa común del asma. Para algunas personas es la única causa del asma.

Hacer ejercicios es importante para todos. Trate de hacer ejercicios cada día. Un tratamiento de 10-15 minutos antes de hacer ejercicio puede permitirle hacer ejercicio sin tener problemas de asma.

Consulte con su doctor.

## **Clima**

No existe el clima ideal para personas con asma. Hay ciertos tipos de clima que pueden causar problemas. Algunas de las situaciones donde el clima puede causar que su asma empeore son:

- Temperaturas muy frías o muy calientes,
- Vientos, y
- Cambios de humedad en el aire.

## **Emociones**

Las emociones no causan asma. Las emociones pueden causar que el asma se empeore. Emociones fuertes pueden cambiar su manera de respirar. La tensión nerviosa (estrés) puede ser buena y mala.

Los dos tipos de estrés puede causar problemas a personas con asma. Debe expresar sus emociones. Un buen plan para su asma le puede ayudar a reducir los problemas causados por las emociones.

## **Cambios en la Respiración**

Estornudos, risa o aguantar la respiración pueden causar que sus asma empeore. No es siempre posible o bueno evitar estas situaciones. De todas maneras, un buen plan de cuidado para el asma puede ayudarle a reducir problemas de este tipo.

## **Cambios en su Cuerpo**

En su cuerpo se producen diferentes tipos de hormonas. Aun cambios normales pueden causar problemas con su asma. Algunas mujeres con asma tienen problemas durante el embarazo.

Estos problemas son el resultado del balance hormonal. Su doctor le puede ajustar sus medicamentos durante esta etapa para ayudarle a sentirse mejor.

## **Ácido de su Estomago (Reflux)**

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

Hay varias cosas que pueden empeorar su asma. Es recomendable pensar en su última mala experiencia con el asma. ¿Tiene usted algunos de los problemas descritos en esta información? Por favor comente esta información con su doctor. Su doctor le puede enseñar varias maneras de controlar y evitar las causas del asma.

**Dr. Iván Chérrez Ojeda** – [www.respiralab.com](http://www.respiralab.com) – [info@respiralab.com](mailto:info@respiralab.com) – Guayaquil – Ecuador.

Diseño: **amil99** – [www.amil99.com](http://www.amil99.com) – [info@amil99.com](mailto:info@amil99.com) – Guayaquil – Ecuador.

Dr. Iván Chérrez Ojeda