



DESENCADENANTES Y FACTORES DE RIESGO

El asma y su origen

- El **asma** es una enfermedad **originada por la relación entre factores genéticos y ambientales**.
- Hay una gran cantidad de **estímulos ambientales que pueden causar el asma o desencadenar una crisis**.



Es importante que juegues a los detectives y averigües qué te produce el asma o la aparición de síntomas.



Factores de riesgo

- Los **factores de riesgo** son las circunstancias, características, estilos de vida... que aumentan la probabilidad de que una persona desarrolle asma.. Algunos de ellos son:



- Componente hereditario



- Predisposición alérgica
- Alergia
- Rinitis crónica



- Alérgenos
- Infecciones respiratorias



- Obesidad



- Nacimiento prematuro
- Cesárea
- Tipo de lactancia



- Tabaquismo madre



- Tabaquismo activo y/o pasivo

Desencadenantes

- Los **desencadenantes** son los estímulos o sustancias que pueden dar lugar a síntomas o causar una crisis. Algunos de ellos son:



- Infecciones virus respiratorios



- Contaminación ambiental



- Alérgenos profesionales
- Alérgenos (polen, ácaros...)



- Alimentos



- Medicamentos



- Humo del tabaco y de otros tipos



- Ejercicio físico



- Estrés

Alérgenos

- Un **alérgeno** es una sustancia que origina una **respuesta desproporcionada** del sistema defensivo del organismo y que para otros es inofensiva, dando lugar a las alergias.
- Para que se produzca una alergia se tiene que haber entrado en contacto, varias veces, con el alérgeno y el organismo tiene que haberse sensibilizado al mismo.



Hay muchos alérgenos que ocasionan asma, pero no todas las personas asmáticas son alérgicas.



Cómo evitar los alérgenos

Para minimizar su efecto recomendamos:

- **Aspirar el polvo y eliminar los objetos en los que se acumulan** (peluches, libros, muebles, etc.)
- **Lavar las sábanas con agua caliente.**
- **No utilizar almohadas ni edredones de plumas.**
- **Evitar el uso de alfombras, tapicería.**



Muchas veces no nos damos cuenta de la cantidad de objetos que tenemos en casa y que pueden acumular polvo. Intenta deshacerte de todos ellos o límpialos más frecuentemente

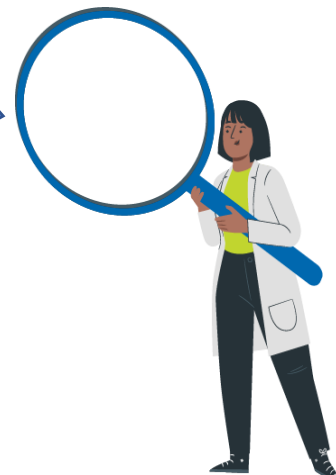


Cómo evitar los alérgenos

- **Lavando las cortinas frecuentemente.**
- **Evitando los lugares húmedos.**
- **No usando humidificadores.**
- **No realizando actividades al aire libre** los días de mucha concentración de polen.
- **Eliminando los insectos** como las cucarachas.



Para controlar el polen y la contaminación del lugar donde vives consulta los organismos competentes y evita, especialmente, hacer ejercicio físico al aire libre los días de más concentración.

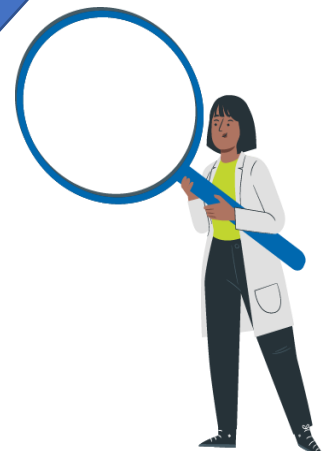


Contaminación

La **contaminación del aire** se define como cualquier sustancia o gas visible o invisible que se encuentre en el aire y que no sea parte de la composición natural de mismo.



El aire contaminado puede darse tanto en el exterior como en interiores. Así que hay que tener cuidado en ambos entornos.



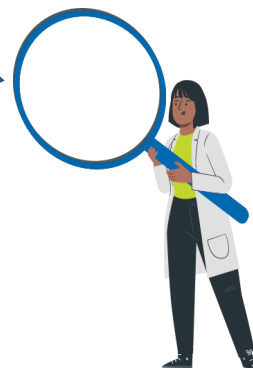
Contaminación exterior

Es la contaminación del aire exterior causada por procesos naturales (erupciones volcánicas) y/o artificiales (procesos industriales).

Incluye gases, humo de incendios, cenizas volcánicas y partículas de polvo.



Las partículas con un tamaño PM 2.5 se acumulan en el sistema respiratorio dando lugar a efectos negativos sobre la salud.



Contaminación interior

En todas las estancias del hogar podemos encontrar sustancias contaminantes como:

- Polvo
- Hongos
- Formaldehído en los muebles
- Vapores de productos de limpieza, bricolaje, ambientadores...
- Humo de tabaco o velas perfumadas.
- Gases originados al cocinar, por las calderas o las chimeneas/braseros.

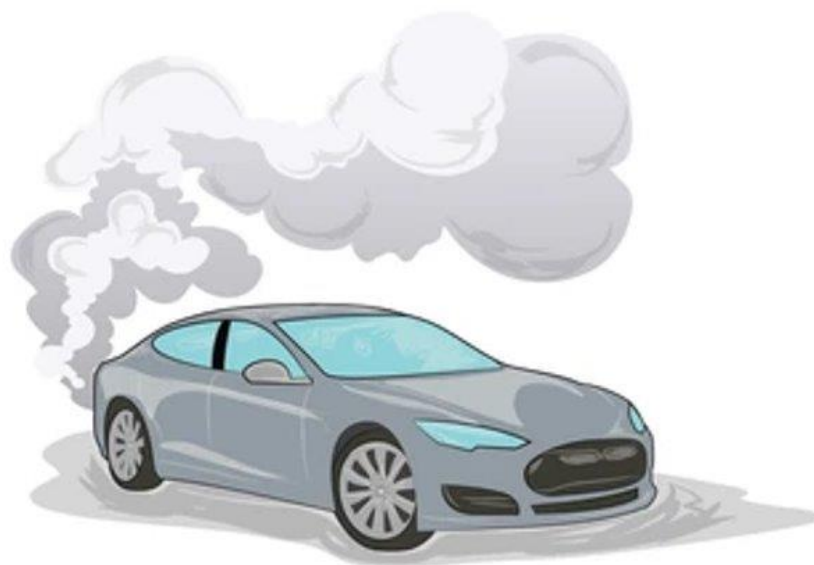


Como puedes ver en casa también hay muchos desencadenantes, conocer cuáles son nos ayuda a controlar el asma.



Cómo evitar que la contaminación exterior te desencadene síntomas

- **Sal a la calle** en las franjas horarias en las que la **calidad de aire es mejor**.
- **Ponte la mascarilla** los días de mayor concretación de polen y/o contaminación.
- **No hagas ejercicio al aire libre en las zonas de mayor contaminación**.
- **No llesves las ventanillas del coche abiertas**.



Cómo evitar que la contaminación interior te desencadene síntomas

- **No estés en estancias con humo** de chimeneas, cocinas, braseros, tabaco...
- **Elimina las humedades.**
- **Instala extractores en la cocina y baños**
- **Ponte mascarilla cuando uses productos químicos.**
- **Ventila a diario** abriendo ventanas en lados opuestos de tu hogar..
- **No uses velas perfumadas.**
- **Limpia con aspiradoras** en lugar de con plumero o trapos.



Juega a los detectives, analiza dónde te encuentras y qué estás haciendo cuando aparecen los síntomas estando en casa. Esto te ayudará a entender mejor tu asma.

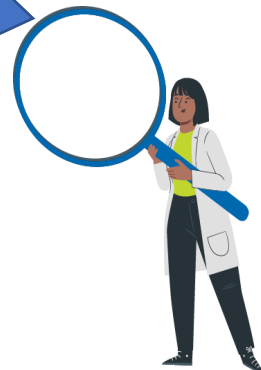


Infecciones

- **Las infecciones respiratorias aumentan la inflamación de los bronquios** dando lugar a la aparición y/o agravamiento de síntomas.
- Las infecciones respiratorias ante las que un asmático tiene que protegerse son el resfriado común, la bronquitis aguda, la gripe, la neumonía, el COVID-19.



Los síntomas ocasionados por una infección son similares a los originados por el asma, por lo que hay que aprender a diferenciarlos.

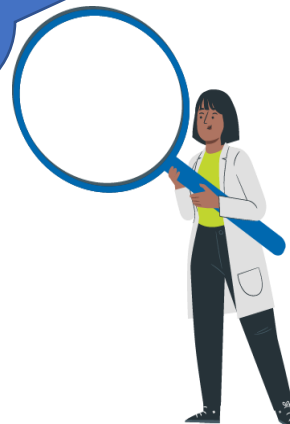


Infecciones y tos

- **La tos asmática es seca mientras que la originada por la infección es productiva, va acompañada de flemas.**
- **La tos por infección desaparece en unos días, pero la tos asmática se mantiene.**



La tos es un síntoma común pero sus características son diferentes, si aprendes las diferencias te ayudará a ponerle remedio.

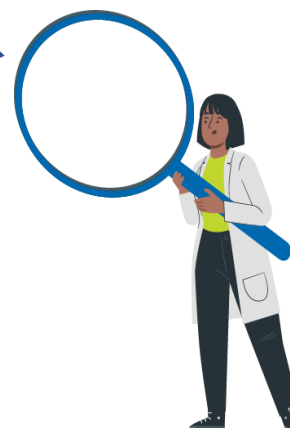


Cómo prevenir una crisis durante una infección

- **Toma la medicación de mantenimiento** tal cual te lo han prescrito.
- **Consulta con tu médico si tienes que tomar 2 o más veces el inhalador de rescate a la semana.**
- **Descansa.**
- **Hidrátate.**

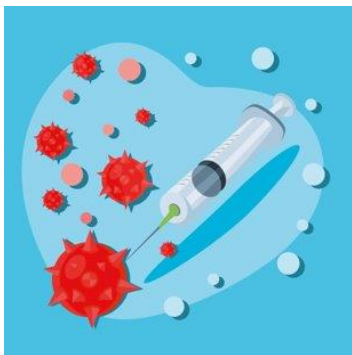


Si crees que puedes tener una infección consulta con tu médico y no dejes de tomar tu medicación.

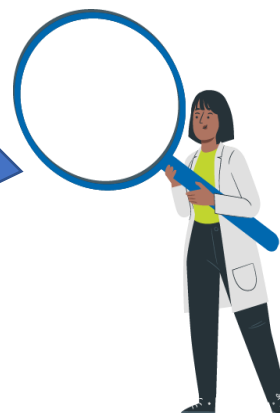


Infecciones, ¿cómo prevenirlas?

- **Lavándose las manos frecuentemente**, con agua y jabón o gel hidroalcohólico.
- **Evitando tocarse los ojos, la nariz o la boca.**
- **Vacunándose.**
- **No compartiendo toallas, tazas...**
- **Llevando una vida saludable.**
- **Descansando las horas precisas.**
- **Reduciendo el estrés.**
- **No fumando ni bebiendo alcohol.**
- **Teniendo el plan de acción contra al asma al día.**

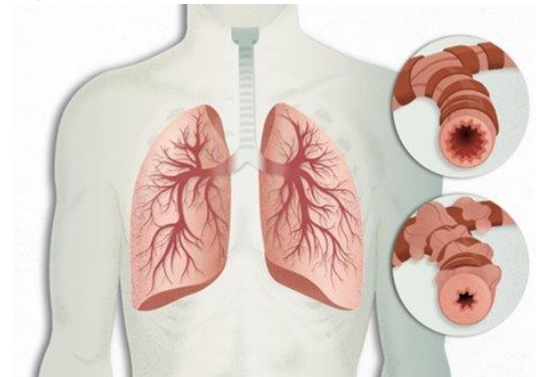


Para prevenir una infección recuerda todo lo que hacíamos durante la pandemia, las medidas de prevención son las mismas



Ejercicio

- **El ejercicio no es una causa del asma**, pero sí puede originar un cierre brusco de las vías aéreas en personas susceptibles.
- Al respirar más rápido el aire entra velozmente en los bronquios sin calentarse ni humedecerse, lo que produce que se irriten y terminen por cerrarse.



Esto ya te lo hemos contado en un contenido anterior, pero no está de más repetirlo

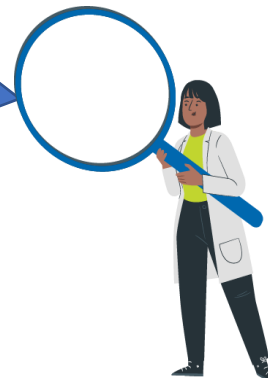


Cómo evitar una crisis durante el ejercicio

- **Toma la medicación** de mantenimiento a diario tal cual te lo han prescrito. Incluso los días que te encuentres bien.
- **Evita hacer ejercicio en la calle** si las condiciones no son adecuadas.
- **Calienta y enfría**, no quieras comenzar el ejercicio o para de golpe.
- **Respira por la nariz**, así el aire puede humedecerse y calentarse un poco.
- **Lleva el inhalador de rescate por si aparecen los síntomas**. Recuerda que esta medicación **SOLO** tiene que utilizarse durante una crisis.



Recuerda que si no te mantienes activo no controlarás de manera adecuada el asma.



Tiempo atmosférico

- **Los cambios repentinos** de temperatura, las tormentas eléctricas, el frío o el calor intensos... **pueden desencadenar síntomas de asma.**
- Un cambio en el tiempo implica una variación en la presión atmosférica, la cual, junto con otros parámetros, puede producir alteraciones en el asma



Mira a diario qué tiempo va a hacer antes de salir a la calle para prepararte y evitar así crisis de asma.



El frío y la humedad

- **El aire frío y/o húmedo puede desencadenar síntomas** como tos, pitidos en el pecho.
- Las esporas de moho y las infecciones son más frecuentes en estas condiciones.

Consejos:

- No olvides el inhalador de rescate y tener plan de acción claro.
- Evita salir en las horas más frías.
- Cubre nariz y boca con una bufanda.
- Respira por la nariz.



Las tormentas

Se cree que las tormentas **producen síntomas por el exceso de humedad y porque el viento libera pólenes y moho en el aire.**

Consejos ante pronóstico de tormenta si te afectan:

- Quédate en casa con las ventanas cerradas.
- Evita hacer ejercicio al aire libre durante la tormenta.



El calor

- Se cree **el clima cálido puede aumentar la cantidad de contaminantes en el aire.**
- Además, **el aire caliente, es posible, que estreche los bronquios.**

Consejos:

- No olvides el inhalador de rescate y tener plan de acción claro.
- Evita salir en las horas de más calor y, especialmente, no hagas ejercicio al aire libre durante esas horas.
- Bebe muchos líquidos.



Sentimientos y emociones

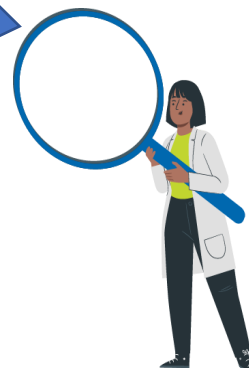
- Emociones como la ira, el miedo, la excitación, la risa, el llanto... pueden desencadenar síntomas al respirar más rápido y por la boca.

Consejos:

- Lleva un buen control del asma para que tus sentimientos y emociones no te desencadenen una crisis.



Si el asma no te deja emocionarte es que no está bien controlada, ¡consulta con tu médico!



No son los únicos

Además de los enumerados en este contenido hay muchos desencadenantes más como:

- El estrés
- El sexo
- El tabaco
- El alcohol
- Las drogas
- Algunos alimentos.
- Las hormonas



Tu coach
puede ayudarte si
tienes dudas sobre
los desencadenantes
que hemos hablado o
sobre estos nuevos,
¡Consúltale!





HappyAir es una iniciativa de Fundación Lovexair

Paseo de las Delicias, 30. Madrid, 28045 - España

Teléfono: (+34) 91 822 78 74 - Email: info@happyair.org

www.lovexair.com